Наставна програма: Слободен изборен предмет КОШАРКА за V одделение

ОУ “Страшо Пинџур” Карбинци

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА ПРЕДМЕТОТ

Наставен предмет :	КОШАРКА (Подрачје - Спорт и спортски активности)
Вид/категорија на наставен предмет:	Изборен
Одделение:	V (петто)
Теми/подрачја во наставната програма:	• Запознавање со спортска игра кошарка / 6 часа • Елементи од кошарка / 16 часа • Спортски игри / 14 часа
Број на часови:	36/ 2 часа неделно
Изготвил/адаптирал/преземено од:	Програмата е преземена и адаптирана од ООУ “Дане Крапчев” Скопје
Опрема и средства:	Аудиовизуелни средства (паметна табла, проектор,компјутер), презентации, видеа, илустрации Топки за спортски игри, кошаркарски топки, ниски кошеви, штоперица

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следното подрачје : **Личен и социјален развој**

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.3	да ги идентификува различните компоненти на сопствениот идентитет кој се гради врз основа на припадноста на различни социјални (на пр., родов, етнички и национален идентитет) и на различните улоги кои ги има во животот (на пр, ученик, син/ќерка),
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 што ќе му/ѝ 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 емоциите,
V-A.6	да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците што се јавуваат на патот кон нивно остварување,
V-A.8	да го организира сопственото време на начин кој ќе му/ѝ овозможи ефикасно и ефективно да ги оствари поставените цели и да ги задоволи сопствените потреби,
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе си и по другите,
V-A.10	да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешниото во сопствените и туѓите постапки и да манифестира доблесни карактерни особини (како чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина),

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,

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 што самиот/самата го вложува и од резултатите што самиот/самата ги постигнува,
V-Б.4	секоја постапка што ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина,
V-Б.5	од начинот на кој пристапува на решавањето на проблемите и разрешувањето на конфликтите зависи дали проблемите ќе бидат решени, односно дали конфликтите ќе бидат разрешени,
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 поставените цели,
V-Б.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остарување на целите и надминување на предизвиците во секојдневите ситуации,
V-Б.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика води кон личен напредок на индивидуален и социјален план,

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

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

VI-А.2	да го анализира сопственото однесување со цел да се подобри, поставувајќи си реални и остварливи цели за активно делување во заедницата,
VI-А.3	да ги формулира и аргументира своите гледишта, да ги сослушува и анализира туѓите гледишта и со почитување да се однесува кон нив, дури и тогаш кога не се согласува,
VI-А.4	да прави критичка рефлексија за различните лични и општествени вредности и однесувања во различни контексти (особено во етички сензитивните ситуации), да ги почитува општествено прифатените норми и вредности, но и да ги предизвикува кога мисли дека тоа е потребно,
VI-А.5	да ги разбира разликите помеѓу луѓето по било која основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација, итн.),
VI-А.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и другите и да се спротивставува на дискриминација,

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

VI-Б.1	не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација, итн.),
VI-Б.2	сите луѓе, вклучувајќи ги и децата, имаат право да ги изразуваат своите мислења и ставови и да учествуваат во донесувањето одлуки кои се поврзани со нивните потреби и интереси,

VI-Б.3	човековите права се универзални, а границите на правата на секој човек се правата и слободите на другиот,
VI-Б.4	неселективно почитување на човековите права и слободи е клучно за добросостојбата на поединците и за општестото во целина,
VI-Б.5	еднаквоста, рамноправноста и социјалната кохезија се неопходни за успешно функционирање на заедницата,
VI-Б.6	личниот ангажман и соработката со другите се битни за остварување заеднички јавен интерес,

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1. Запознавање со спортска игра кошарка / 6 часа

Знаења/вештини:

- Прави разлика меѓу кошарка и другите спортови со топка.
- Може да опише карактеристики на терен за кошарка .
- Сфаќа дека постои разлика меѓу улогите на играчите, учесниците во играта.
- Ги именува играчите во играта.
- Има познавања на елементите на играта .
- Истражува, селектира и организира податоци од истражување на интернет

Ставови/вредности:
● Почитува спорт и спортски активности. ● Смета дека спортот и спортските активности придонесуваат за личен и социјален развој. ● Подготвен/а е да презема активности кои вклучуваат критичко размислување за играта. ● Има позитивен став да манифестира иницијативноса, упорност, истрајност и одговорност во играта. ● Верува дека со секој повторен обид ќе ги надминува предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување. ● Поддржува соработка со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите.

Содржини (и поими) и број на часови	***Примери на активности:***
● Во здраво тело, здрав дух (пирамида на исхрана) број на часови: 1	● Учениците преку презентација и разговор ги прошируваат и продлабочуваат своите знаења за здрава и разновидна исхрана, потребата од редовни физички активности за одржување на здрав организам и начин на живот
● Запознавање со играта кошарка (потекло, терен, правила на игра, улога на играчите) број на часови: 2	● Учениците преку презентација и на терен за кошарка се запознаваат со основните елементи и правила на играта, како и теренот на кој се игра ● Учениците следат презентација со цел да се запознаат со бројот на играчите во тимот, нивните имиња, улога и позиција.
● Истражување за почетоците на играта кошарка во Р.С. МАКЕДОНИЈА и светот (истражување)	● Учениците на интернет пребаруваат и селектираат информации за почетоците на кошарката во Р.С.МАКЕДОНИЈА и светот

број на часови: 1	
● Презентација на истражувањето (историјат на играта кошарка) број на часови: 1	● Учениците презентираат што сработиле, кои информации ги собрале и обработиле. Самостојно (или во група) го презентираат сработеното, плакат со историјат на кошарката во нашата земја и во светот, поткрепено со слики, извадоци од весник, печатени материјали и др. Истражувањето може да биде изготвено и како power point презентација.
● Следење на кошаркарски натпревар и анализа на проследената игра (правила на игра) број на часови: 1	● Учениците следат видеа од кошаркарски натпревар и се запознаваат со видовите шут кон кошот, разговараат за правилата на игра, воочуваат кога се се прават прекршоци итн.

Тема 2. Елементи од кошарка / 16 часа
Знаења/вештини:
● Прави разлика меѓу топките за кошарка и другите спортови. ● Изведува техники на водење и додавање топка. ● Изведува техника на шутирање во кош. ● Умее да опише како се бодуваат поените во играта. ● Ги знае правилата на игра. ● Може да идентификува некои неправилности во играњето.

Ставови/вредности:
● Почитува правила на игра. ● Смета дека кошарката и другите видови спортови и спортски игри придонесуваат за разбирање и менување на светот. ● Подготвен/а е да презема активности кои вклучуваат критичко размислување за играта. ● Има позитивен став да манифестира иницијативноста, упорност, истрајност и одговорност во играта. ● Верува дека со секој повторен обид ќе ги надминува предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување. ● Поддржува соработка со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите.

Содржини (и поими) и број на часови	*Примери на активности:*
● Основни кошаркарски ставови и движења (став и движење во кошарката) број на часови: 2	● Учениците изведуваат основни кошаркарски ставови во место и движење во разни правци. ● Учениците применуваат паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење
● Фаќање топка (фаќање топка, држење топка со една рака, држење топка со две раце) број на часови: 4	● Учениците изведуваат кошаркарска техника на држење на топка во ставови (држење на топка со две и една рака, во слободен простор фаќаат топка со потфрлување на различни висини). ● Учениците изведуваат кошаркарска техника на држење на топка во ставови (кружење со топка околу телото) ● Учениците изведуваат кошаркарска техника на држење на топка во ставови (комбинирано кружење со топка околу телото, главата и нозете). ● Учениците изведуваат кошаркарска техника на држење на топка во ставови (комбинирано кружење со топка околу телото, главата и нозете и префрлување на топка од една во друга рака).
● Додавање топка (додавање топка, примање топка)	● Учениците изведуваат додавање и примање на топка во место (со тркалање на топка по подлога, со две и една рака)

број на часови: 5	● Учениците изведуваат додавање и примање на топка во место (во висина на гради, со две и една рака) ● Учениците изведуваат додавање и примање на топка во место (над глава и одбиена од подлога, со две и една рака). ● Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во место со две раце (над глава, во висина на рameници, во висина на гради и одбиена од подлога). ● Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во движење со освојување простор.
● Кошаркарско водење топка (водење на топка) број на часови: 3	● Учениците изведуваат кошаркарско водење на топка во место и движење (со подобрата и послабата рака, наизменично и комбинирано со промена на брзината). ● Учениците изведуваат змијулесто водење на топка и во разни правци (помеѓу поставени пречки, со командно насочување со различна брзина). ● Учениците изведуваат кошаркарско водење топка во различни правци (напред, назад; лево, десно).
● Шутирање во кош (шутирање) број на часови: 2	● Учениците изведуваат шут во кош од место (од помала и поголема дистанца). ● Учениците изведуваат шут во кош со одење и застанување (од помала и поголема дистанца).

Тема 3. Спортски игри /14часа

Знаења/вештини:
● Игра мини кошарка со примена на научените елементи и елементарни правила. ● Ги знае правилата на игра. ● Разбира дека грубото однесување се казнува. ● Може да идентификува некои неправилности во играњето. ● Има познавања за правилата на тимска игра.

Ставови/вредности:
● Почитува правила на игра. ● Разбира дека тимската работа вклучува почит и соработка со сите членови од тимот. ● Подготвен/а е да презема активности кои вклучуваат критичко размислување за играта. ● Има позитивен став да манифестира иницијативноста, упорност, истрајност и одговорност во играта. ● Верува дека со секој повторен обид ќе ги надминува предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување. ● Развива натпреварувачки дух .

Содржини (и поими) и број на часови	***Примери на активности:***

● Примена на изучените правила во игра (правила на игра) број на часови: 2	● Учениците преку примена на изученото играат кошарка на мини игралиште. ● Учениците играат кошарка на мини игралиште менувајќи ја позицијата на која играат (од претходниот час)
● Слободно играње кошарка (правила на игра, тимска игра, соработка, почитување) број на часови: 2	● Учениците формираат тимови со влечење ждрепка. Секој тим ги одредува позициите на своите играчи, а потоа следи договарање, размена на меѓусебни мислења итн. ● На вториот час играчите си ги менуваат позициите во играта.
● Натпревар во кошарка (натпревар, правила на игра, соработка, почитување, тимска игра) број на часови: 2	● Разговор пред почетокот на натпреварот со кој на учениците/играчите им се укажува на слабостите во играта кои треба да ги надминат, предностите кои треба да се искористат, поддршката која меѓусебно треба да си ја даваат, фокусот на играта итн. По натпреварот се прогласуваат победниците. ● Учениците организираат натпревар во кој ги менуваат улогите односно позициите во играта од претходниот час.
● Мини кошарка (примена на елементи во игра) број на часови : 2	● Учениците играат мини кошарка со примена на елементарните правила на игра на помал простор (2:2 3:3 4:4) ● Учениците играат мини кошарка со примена на правила на игра (натпреварување).
● Следење на кошаркарски натпревар и анализа на проследената игра (правила на игра) број на часови: 1	● Учениците прават анализа на проследениот натпревар (доколку има можност во живо или на ТВ), самостојно се изразуваат и разговараат за проследеното, прават анализа на натпреварот, поени, прекини, казни, позиции на играчите итн.

• Посета на локален кошаркарски клуб (собирање информации) број на часови: 1	• Учениците посетуваат кошаркарски клуб во најблискиот град, се запознаваат со играчите, разговараат за играта, теренот на кој играат, мотивацијата, успесите итн.
• Слободно творење: Кога би бил/а познат/а кошаркар/ка (творење) број на часови:1	• Учениците се изразуваат (усно или писмено) на зададената тема
• Натпреварувачки игри, игри без граници (спорстки игри, правила на игра, почитување, соработка) број на часови : 2	• Учениците организираат и учествуваат во натпреварувачки игри, игри без граници со ученици од друго одделение или паралелка • Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од кошарката (додавање, примање, водење, погодување кош, во комбинација со елементи од други спортови).
• Слободни игри со топка (игри со топка) број на часови: 1	• Учениците се поттикнуваат да учествуваат во активности и игри со топка по сопствен избор