Наставна програма: Слободен изборен предмет ФУДБАЛ за IV одделение

ОУ “Страшо Пинџур” Карбинци

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА ПРЕДМЕТОТ

Наставен предмет :	Фудбал – спортско рекреативна активност
Вид/категорија на наставен предмет:	Изборен
Одделение:	IV (четврто)
Теми/подрачја во наставната програма:	-Проектна задача “Историјат на играта фудбал кај нас и во светот”/ 6 часа - Совладување на техники за примање, додавање и водење на топка / 8 часа - Совладување на техники за жонглирање, шутирање во гол, изведување пенали / 8 часа - Игри со топка (мини фудбал, слободни игри со топка, натпреварувачки игри, спортски игри) /14 часа
Број на часови:	36/ 2 часа неделно
Изготвил/адаптирал/преземено од:	Тања Димитрова (програмата е самостојно креирана)
Опрема и средства:	Компјутер, ЦД плеер, проектор Големи и мали топки, фудбалска топка Опрема за спорт Ниски и високи чуневи – маркери за подлога обрачи, конусни маркери. Штоперица

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следното подрачје **Уметничко изразување и култура**:

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

VIII-А.1	да манифестира познавање на различни форми на уметничко изразување од сите области на културата (литературата, музиката, визуелните уметности, изведбените уметности, декоративните уметности, архитектурата, дизајнот);
VIII-А.3	да ги изразува сопствените идеи, искуства и емоции, користејќи уметнички или други форми на креативно изразување (индивидуални или колективни);
VIII-А.10	да ги идентификува и преиспитува стереотипите и предрасудите кон припадниците на другите културни групи кои се манифестираат во неговото/нејзиното опкружување;

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

VIII-Б.2	критичкиот однос кон различните продукти на уметноста е битен за развивање на индивидуалните и општествените естетски вредности;
VIII-Б.5	на разликите меѓу културите треба да се гледа како на можности за учење и како предизвик за заемно разбирање и напредување;

Наставната програма вклучува релевантни компетенции и од следните подрачја на Националните стандарди: **Дигитална писменост, Личен и социјален развој**, **Општество и демократска култура, Техника, технологија и претприемништво**

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

IV-А.4	во соработка со други да анализира проблем, да развие идеја и план за негово истражување и решавање и да испланира кога и за што ќе користи ИКТ;

IV-A.5	да определи какви информации му/ѝ се потребни, да најде, избере и преземе дигитални податоци, информации и содржини и да ја процени нивната релевантност во однос на конкретната потреба и веродостојноста на изворот;
IV-A.7	да одбере и користи соодветни ИКТ-алатки за комуникација, безбедно да сподели информации, да контактира и да соработува со други на онлајн проекти, во социјални активности или за лични потреби;
IV-A.12	да истражува можности за користење на различни модели и симулации, комбинирање статични и динамички претставувања, звук, текст и слики за да модифицира или создаде едноставни креативни мултимедиумски продукти со конкретна намена и за определена публика;

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.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 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.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;
VI-A.2	да го анализира сопственото однесување со цел да се подобри, поставувајќи си реални и остварливи цели за активно делување во заедницата;
VI-A.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација;
VI-A.7	да препознава манифестација на вербално и физичко насилство во сопственото опкружување, да ги согледува последиците од насилството и да се спротивставува на него;

VII-А.4	да генерира идеи и осмислува активности кои водат до продукти и/или услуги;
VII-А.9	активно да учествува во тимска работа според претходно усвоени правила и со доследно почитување на улогата и придонесот на сите членови на тимот;

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

IV-Б.1	дигиталната писменост е неопходна за секојдневното живеење – го олеснува учењето, животот и работата, придонесува за проширување на комуникацијата, за креативноста и иновативноста, нуди разни можности за забава;
IV-Б.2	неодговорното и неумешното користење на ИКТ има органичувања и може да носи ризици за поединецот или општеството;

IV-Б.6	мора да се почитува правото на интелектуална сопственост на продуктите достапни на дигиталните мрежи;
V-Б.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје;
V-Б.2	осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самодовербата и за развојот на личноста;
V-Б.3	сопствените постигања и добросостојбата 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.6	успехот во животот во голема мера зависи од целите кои 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, 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;
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;
VII-Б.3	иницијативата е битен услов за внесување промени во личниот живот и животот во заедницата, а успешноста на промените е поврзана со соочување со предизвици и/или преземање ризик;
VII-Б.4	работната етика, културната чувствителност и односот кон другите се значајни за креирање и одржување позитивна работна клима;

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1. Проектна задача “Историјат на играта фудбал кај нас и во светот”	
Знаења/вештини:	
● Избира информации и содржини потребни за изработка на задачата; ● Подготвува и презентира пп презентација; ● Креира и демонстрира плакат со информации; ● Ја разбира разликата меѓу денешната игра фудбал и почетоците на фудбалот во нашата држава; ● Може да препознае денешен и дамнешен фудбал; ● Умее да пребарува на интернет за играта фудбал; ● Сфаќа како се развивала играта до денес; ● Ги знае правилата на игра; ● Има познавања за фудбалските клубови во околината и пошироко ;	
Ставови/вредности:	
● Го цени трудот вложен во рачните и дигиталните изработки; ● Разбира дека успехот зависи од целите кои ќе си ги постави, а од начинот на кој ги планира активностите и го организира времето во голема мера зависи ефикасноста и ефективноста во остварувањето на поставените цели; ● Почитува правила; ● Има критички став спрема сработеното од истражувачките активности; ● Се залага за меѓусебна соработка; ● Се залага за остварување на целта. ● 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 ; ● Разбира дека секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;	
Содржини (и поими) и број на	***Примери на активности:***

часови	
● Упатства од наставникот, запознавање со правила на играта ● (основни 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 игра: број на играчи, капитен на екипа, времетраење на игра, голман, додавање и водење топка, аут, корнер, исклучување од игра, пенал, слободен удар, основна опрема и др. Се дискутира за секое правило. https://kineziologija.mk/fudbal-pravila-na-igrata/ ● Учениците се запознаваат со теренот на кој се игра. Учениците заедно со наставникот излегуваат на фудбалско игралиште каде го набљудуваат теренот. Димензии на игралиштето, димензии на головите, мрежа, обележување на теренот, средина на терен, голмански простор, казнен простор, простор за изведување пенал. Учениците ја запознаваат и фудбалската топка.
● Истражување за почетоците на фудбалот во Р.С. Македонија ● (истражување, избирање и селектирање информации, креирање) ● број на часови: 1	● Учениците на интернет пребаруваат информации за почетоците на фудбалот во Р.С Македонија. Учениците добиваат готови линкови каде ќе истражуваат. При истражувањето ги селектираат клучните информации кои подоцна ќе се презентираат пред соучениците. https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%98%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%BE%D1%82_%D1%84%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB

• Презентација на истражувањето • (демонстрација, презентирање на содржината) • број на часови: 1	• Учениците демострираат и презентираат што сработиле, кои информации ги собрале и обработиле. Самостојно (или во група) го презентираат сработеното, плакат со историјат на играта, поткрепено со слики, извадоци од весник, печатени материјали и др. Истражувањето може да биде подготвено и како power point презентација.
• Истражување за појавувањето и развојот на играта фудбал во светот. • (истражување,избирање и селектирање информации,креирање) • Број на часови: 1	• Учениците на интернет пребаруваат информации за почетоците на играта фудбал во светот. Учениците добиваат готови линкови каде ќе истражуваат. При истражувањето ги селектираат клучните информации кои подоцна ќе се презентираат пред соучениците. https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%98%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D1%84%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%82
• Презентација на истражувањето • (демонстрација, презентирање на информациите) • број на часови: 1	• Учениците презентираат што сработиле, кои информации ги собрале и обработиле. Самостојно (или по групи) го презентираат сработеното, плакат со историјат на играта фудбал, поткрепено со слики, извадоци од весник, печатени материјали и др. Истражувањето може да биде изготвено и како power point презентација.

Тема 2. Совладување на техники за примање, додавање и водење на топка	
Знаења/вештини:	
● Умее правилно да води топка и истото движење го демонстрира; ● Ги координира движењата за правилно да прима и додава топка; ● Умее правилно да прима и додава топка и го демонстрира истото движење; ● Прави разлика меѓу примање, додавање, водење и шутирање топка слободно и од пенал;	
Ставови/вредности:	
● Разбира дека грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје; ● Разбира дека упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за правилно изведување на активностите, надминување на пречките и остварување на поставените цели; ● Почитува правила ; ● Се залага за меѓусебна соработка; ● Подржува работа во групи и парови; ● Разбира дека секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина; ● Се залага за остварување на целта. ● Ја осудува неодговорноста ;	
Содржини (и поими) и број на часови	***Примери на активности:***
● Примање и додавање на топка ● (правилно примање фудбалска топка, правилно додавање фудбалска топка) ● број на часови: 4	● Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање на топка во фудбал со внатрешниот дел на стапалото. Техниката се изведува и вежба на помало и поголемо растојание од ѕид. Ја изведува секој ученик индивидуално. ● Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање на топка во фудбал со внатрешниот дел на стапалото. Техниката се изведува на помало и поголемо растојание во парови. ● Учениците изведуваат додавање и примање на топка со средниот дел на стапалото – „полн рис“ .Техниката се изведува на помало и поголемо растојание од ѕид. Секој ученик ја изведува индивидуално. ● Учениците изведуваат додавање и примање на топка со средниот дел на стапалото – „полн рис“ .Техниката се изведува на помало и поголемо растојание во парови.

● Водење на топка ● (правилно водење фудбалска топка) ● број на часови: 4	● Учениците изведуваат техника на праволиниско водење на фудбалска топка со средниот дел на стапалото. Техниката се изведува на помало и поголемо растојание и со помала брзина. Потоа се повторува движењето и се изведува со поголема брзина. Техниката ја вежбаат индивидуално. ● Учениците изведуваат змијулесто водење на топка со внатрешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание со помала брзина. Движењето го повторуваат и со 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).

Тема 3. Совладување на техники за жонглирање, шутирање во гол, изведување пенали	
Знаења/вештини:	
• Изведува и применува техника на жонглирање • Умее да води топка и да шутира во гол од место и во движење • Точно ги повторува чекорите во додавање и шутирање на топката во гол • Правилно изведува пенал, демонстрира и покажува	
Ставови/вредности:	
• Разбира дека сопствените постигања и добросостојбата во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува • Разбира дека секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина; • Разбира дека грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје; • Почитува спортски правила; • Се залага за меѓусебна соработка; • Подржува работа во групи и парови • Се залага за остварување на целта.	
Содржини (и поими) и број на часови	***Примери на активности:***
• Жонглирање • (жонглирање со фудбалска топка) • број на часови: 2	• Наставникот ја објаснува и демонстрира техниката на жонглирање. Топката се држи директно пред телото во висина на градите. Се спушта топката и малку со телото се отскокнува наназад. ... Колената се свиткуваат малку заради поголема контрола над топката ...Учениците изведуваат жонглирање со топката во слободен простор, индивидуално според можностите при тоа внимаваат на концетрацијата, координација на движењата и рамнотежата. • Учениците изведуваат жонглирање следејќи ги насоките на наставникот. Прстите на ногата се држат напнати, зглобот е заклучен; Топката се удира под и во средината. Ногата за поддршка полу-свиткана; Учениците продолжуваат со движењето по секој контакт со топката; Погледот треба да биде фиксиран на топката;

● Шутирање во гол од место и движење ● (шутирање топка во гол од место, шутирање топка во движење) ● број на часови: 4	● Учениците изведуваат шут на гол од место од различни растојанија. Секој ученик индивидуално изведува шутирање на гол од ралични растојанија. Шутот се изведува со средниот и внатрешниот дел на стапалото. 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 односно со мал залет, од различни растојанија. Секој ученик изведува шутирање на гол од различни растојанија. 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, односно со мал залет од различни растојанија со асистенција на друг ученик. Двајца ученици ја водат топката низ теренот, ја додава топката на соученикот, другиот ученик ја шутира кон голот. Се внимава на правилниот став на телото во шутирањето, правецот на шутирање, прецизнозта и силината на шутот.
● Изведување на пенали ● (техника на шутирање пенал кон гол) ● број на часови: 2	● Наставникот ја објаснува разликата помеѓу пенал во текот на натпреварот и пенали при нерешен резултат на натпреварот. Ја објаснува техниката на изведување пенал; за време на изведувањето на пеналите сите играчи, со исклучок на изведувачот и голманот, мора да останат во кругот на среднината од теренот; голманот кој е тимски колега на изведувачот е позициониран на линијата од шеснаесеттникот, во близина на помошниот судија; растојанието од кое се изведува пеналот е 11 метри од голот. Учениците индивидуално изведуваат пенали. ● Учениците преку игра изведуваат пенали

Тема 4. Игри со топка (мини фудбал, слободни игри со топка, натпреварувачки игри)	
Знаења/вештини:	
● Применува основни елементи во игра ● Изведува штафетни, елементарни и натпреварувачки игри со примена на елементарните правила	
Ставови/вредности:	
● Разбира дека сопствените постигања и добросостојбата во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува ● Верува дека сопствените постигања во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува ; ● Разбира дека грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје ● Почитува и прифаќа елементарни правила на мини фудбал, фудбалски натпревар и игри со топка; ● Презема активности во спортските игри; ● Се залага за меѓусебна соработка; ● Верува дека сопствените постигања во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува ; ● Разбира дека секоја постапка која ја презема има последици по него/неа ; ● Се залага за остварување на целта.	
Содржини (и поими) и број на часови	***Примери на активности:***

● Мини фудбал ● (основни правила на игра) ● број на часови: 3	● Учениците играат мини фудбал со различна формација на екипата 2:2, 3:3, 4:4 со примена на научени елементи (примена на елементарни правила). Се делат учениците по случаен избор на две екипи. Се игра фудбал со примена на научените елементи и научените правила. ● Учениците играат мини фудбал, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила). Се делат учениците по случаен избор, различен од минатиот час, на две екипи. Се игра фудбал со примена на научените елементи и научените правила. Се прогласува победник. ● Учениците играат мини фудбал, со примена на научени елементи (примена на

	елементарни правила). Се делат учениците по случаен избор, различен од минатиот час, на две екипи. Се игра фудбал 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.
● Слободни игри со топка ● (основни правила на игра) ● број на часови: 6	● Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од фудбал „Ноќна 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 фудбал „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 промаши обрач. Победник е екипата што ќе постигне повеќе голови. ● Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од фудбал „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 чуњевите. Победник е екипата што ќе сруши повеќе чуњеви. ● Учениците играат игра „Кој е побрз?“ Секој ученик добива топка и задача да ја води токата 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 застање 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. ● Учениците играат 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 конуси со растојание меѓу нив. Учениците водат топка во слалом меѓу конусите. На знак на

	наставникот го менуваат правецот на водење на топката, брзината на водење и друго во зависност од наредбата.
• Следење на фудбалски натпревар и анализа на проследената игра • (основни правила на игра) • број на часови: 1	• Учениците проследуваат фудбалски натпревар и прават анализа на натпреварот. Самостојно (во парови или во мали групи) се изразуваат и разговараат за проследеното . Укажуваат што од наученото можат да го воочат во играта: правила на игра, соработка помеѓу играчите, грешки и прекршоци, тактика на игра и сл.
• Натпреварувачки игри • (основни правила на игра) • број на часови:4	• Учениците може да играат натпревар со ученици од друго одделение, паралелка или училиште. Играат фудбал со две екипи, на фудбалско игралиште според правилата на игра. Притоа внимаваат да ги применуваат научените елементарни правила на играта. 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 и додавање на топка, соработка помеѓу играчите, одбрана, шутирање на гол. Екипите остануваат непроменети сите 4 часови додека улогите на учениците се менуваат. Секој од учениците да биде тренер, играч за напад, играч за одбрана и голман.