

ООУ „ Киро Глигоров” – Центар

Наставна програма за СЛОБОДЕН ИЗБОРЕН ПРЕДМЕТ

( Концепција за основно образование)

## КОШАРКА

V-то одделение

Учебна 2022/ 2023 година

– спортско рекреативна активност

(се обработува полугодишно, број на часови 36)

Изготвиле:

Одделенски наставници: Маја Савеска Станковска, Лидија Панова Стојановска

### ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

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

#### Ученикот/ученичката знае и/или умее

##### Подрачје: Личен и социјален развој

- ❖ 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);
- ❖ да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба;
- ❖ 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;
- ❖ да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување;
- ❖ да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина;
- ❖ да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе и по другите;
- ❖ 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);

- ❖ да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош;
- ❖ да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата;
- ❖ да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените грижи и потреби на конструктивен начин;
- ❖ 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;
- ❖ 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;
- ❖ да бара повратна информација и поддршка за себе, но и да дава конструктивна повратна информација и поддршка во корист на другите;
- ❖ да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и да донесува рационални одлуки.
- ❖

#### **Подрачје : Општество и демократска култура**

- ❖ да ги разбира разликите меѓу луѓето по која било основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус итн.);
- ❖ да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација.

#### **Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:**

##### **Подрачје: Личен и социјален развој**

- ✓ грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје,
- ✓ сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува,
- ✓ секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина,
- ✓ иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации,
- ✓ 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,
- ✓ барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план.

## **РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ**

### **Тема : Кошарка**

Знаења/вештини: (се користат наведените или слични фрази за наведување на знаењата/вештините што се очекува да се научат додека се работи на темата

- 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;

- 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; како да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата; потребно е 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; 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 користат наведените или слични фрази за наведување на ставовите/вредностите што се очекува да се стекнат додека се работи на темата

- Ги почитува другите – 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;
- 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 нездравниот начин на живот, отсуство на физичка активност, инертност;
- 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;
- Се залага за остварување на целта.

<b>Содржини (и поими) и број на часови</b>  (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	<b>Примери на активности:</b>  (Се наведува повеќе примери за секоја содржина. Наведените примери мора да ги покриваат сите претходно наведени знаења/вештини и ставови/вредности
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 игра, теренот на кој се игра
Истражување за почетоците на играта кошарка во Р.С. МАКЕДОНИЈА (истражување) број на часови: 1	-Учениците на интернет пребаруваат информации за почетоците на кошарката во Р.С.МАКЕДОНИЈА
Презентација на истражувањето	-Учениците презентираат што сработиле, кои информации ги собрале и обработиле

број на часови: 1	-Самостојно (или во група) го презентираат сработеното, плакат со историјат на кошарката во нашата земја, поткрепено со слики, извадоци од весник, печатени материјали и др. -Истражувањето може да биде изготвено и како power point презентација
Истражување за појавувањето и развојот на играта кошарка во светот. (истражување) Број на часови: 1 Презентација на истражувањето	-Учениците на интернет пребаруваат информации за почетоците на играта кошарка во светот и нејзиното проширување и развивање до денес
<b>Презентација на истражувањето</b> 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 играта кошарка, поткрепено со слики, извадоци од весник, печатени материјали и др. -Истражувањето може да биде изготвено и како power point презентација
Основни кошаркарски ставови и движења (став и движење во кошарката) број на часови: 3 ...	-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) број на часови: 3	- 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 (главата и нозете).
Додавање топка (додавање топка) број на часови: 3	-Учениците изведуваат додавање и примање на топка во место (со тркалање на топка по подлога, со две и една рака) - 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).
Кошаркарско водење 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).
Примена на изучените правила во игра број на часови: 4	-Учениците преку примена на изученото, играат кошарка на мини игралиште.
Мини кошарка (мини кошарка) број на часови: 6	Учениците играат мини кошарка 2 : 2 и 3 : 3, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила)

Слободни игри со топка (игри со топка) број на часови: 4	-Учениците се поттикнуваат да учествуваат во активности по сопствен избор
Слободно творење:Кога би бил/а познат/а кошаркар/ка Број на часови : 1	-Учениците се изразуваат (усно или писмено) на зададената тема
Следење на кошаркарски натпревар и анализа на проследената игра број на часови: 1	-Учениците прават анализа на проследениот натпревар, самостојно се изразуваат и разговараат за проследеното
Посета на кошаркарски клуб и разговор број на часови: 1	-Учениците посетуваат кошаркарски клуб во најблискиот град, се запознаваат со играчите,разговараат за играта, теренот на кој играат,мотивацијата,успесите и др.
Натпреварувачки игри, игри без граници број на часови : 1	-Учениците организираат и учествуваат во натпреварувачки игри,игри без граници, со ученици од друго одделение или паралелка