

CRNA GORA

ZAVOD ZA ŠKOLSTVO

Predmetni program

**SPORT ZA SPORTISTE**

Izborni predmet za VII, VIII ili IX razred osnovne škole

Podgorica

2017.

**SADRŽAJ**

[**A.** **NAZIV PREDMETA** 3](#_Toc493677897)

[**B.** **ODREĐENJE PREDMETA** 3](#_Toc493677899)

[**C.** **CILJEVI PREDMETA** 3](#_Toc493677900)

[**D.** **POVEZANOST SA DRUGIM PREDMETIMA I MEĐUPREDMETNIM TEMAMA** 4](#_Toc493677901)

[**E.** **OBRAZOVNO-VASPITNI ISHODI PREDMETA** 5](#_Toc493677902)

[**F.** **DIDAKTIČKE PREPORUKE ZA REALIZACIJU PREDMETA** 14](#_Toc493677903)

[**G.** **PRILAGOĐAVANJE PROGRAMA DJECI SA POSEBNIM OBRAZOVNIM POTREBAMA I NADARENIM UČENICIMA** 14](#_Toc493677904)

[**H.** **VREDNOVANJE OBRAZOVNO-VASPITNIH ISHODA** 15](#_Toc493677905)

[**I.** **USLOVI ZA REALIZACIJU PREDMETA**  16](#_Toc493677906)

# **NAZIV PREDMETA**

# **SPORT ZA SPORTISTE**

# **ODREĐENJE PREDMETA**

Izborni predmet Sport za sportistemožeseizučavatisamojednugodinu (u VII, VIII ili IX razredu).

Učenici[[1]](#footnote-2)se na osnovu uslova u školi, svojih sposobnosti i interesovanja, opredjeljuju za jedan od ponuđenih sportova: košarku, fudbal, rukomet ili odbojku, koji izučavaju tokom čitave godine.

Nastava predmeta usmjerena je ka ovladavanju sportskim veštinama (sportskim tehnikama i individualnim, grupnim i timskim tehničko-taktičkim elementima i taktikom) i odgovarajućim informacijama (istorijat, sportska pravila, ferplej i suđenje).

Predmet se izučava sajednim časom sedmično, odnosno ukupnim fondom od 34 časa, od čega je29časova obavezni dioi 5 časovaotvoreni dio predmetnog programa. Teorijskoj nastavi namijenjen je jedan čas.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Razred** | **Sedmični broj časova** | **Broj časova – obavezni dio**(80-85%) | **Broj časova – otvoreni dio**(15 do 20%) | **Ukupno časova** | **Teorijska****nastava** | **Vježbe i ostali****vidovi nastave** |
| **VII, VIII ili IX** | 1 | 29 | 5 | 34 | 1 | 33 |

# **CILJEVI PREDMETA**

**Saznajni ciljevi:**

* upoznavanje učenika sa osnovnim tehničkim i taktičkim elementima, pravilima igre i suđenjem u sportskim disciplinama: košarka, fudbal, rukomet i odbojka;
* usvajanje informacija o značaju prevencije posturalnih poremećaja i deformiteta;
* osposobljavanje za fizički razvoj i pravilno držanje tijela;
* upoznavanje sa informacijama o značaju fizičkihaktivnosti za očuvanje i unapređenje zdravstvenih, funkcionalnih, radnih, kognitivnih, konativnih i socijalnih sposobnosti i vještina;
* osposobljavanje za samodijagnostiku fizičkog i funkcionalnog statusa u zavisnosti od uzrasta, pola, zdravstvenog statusa i nivoa fizičke pripremljenosti;
* osposobljavanje za samostalno planiranje i programiranjefizičkih aktivnosti u zavisnosti od uzrasta, pola, zdravstvenog statusa i nivoa fizičke pripremljenosti;
* osposobljavanje za primjenu osnovnih teorijskih i motoričkih znanja u svakodnevnom životu;
* osposobljavanje za kontrolisanje agresivnosti u različitim situacijama;
* osposobljavanje za poštovanje različitosti.

**Procesni ciljevi:**

* razvijanje svijesti o vlastitom zdravlju i zdravlju drugih;
* razvijanje psihomotoričkih sposobnosti potrebnih za uspješno bavljenje sportom, kao i za kvalitetniji život (očuvanje zdravlja i smanjivanje rizika od bolesti);
* razvijanje funkcionalnih sposobnosti;
* razvijanje samopouzdanja i sigurnosti u vlastite sposobnosti;
* razvijanje svijestio ličnoj i zajedničkoj odgovornosti;
* razvijanje interesa za saradničko ponašanje i nenasilno rješavanje konfliktnih situacija;
* razvijanje kreativnosti i kritičkog odnosa prema svome radu i postignućima, kao i premaradu drugih;
* formiranje pozitivnih stavova o fizičkim aktivnostima, kao značajnom faktoru društveno prihvatljivog životnog stila.

# **POVEZANOST SA DRUGIM PREDMETIMA I MEĐUPREDMETNIM TEMAMA**

Povezanost sa nastavom **biologije**‒ogleda se u povezivanju i praktičnoj primjeni informacija koje se odnose na strukturu i funkcionisanje čovjekovog organizma (elementi funkcionalne anatomije, fiziologije, biomehanike, nutricionistike). Realizacija nastavnih sadržaja je u tijesnoj vezi sa praktičnom primjenom informacija iz oblasti ekologije, pošto se ovi sadržaji realizuju u neposrednoj interakciji sa okruženjem.

Povezanost sa nastavom **fizike**– ogleda se u funkcionalnoj primjeni informacija iz statike, kinematike i dinamike, relevantnih za biomehaničko opisivanje funkcionisanja čovjekovog organizma u segmentima strukturiranja i izvođenja pokreta i lokomocija pod djelovanjem spoljašnjih i unutrašnjih sila.

Povezanost sa nastavom **hemije**– ogleda se ufunkcionalnom povezivanju informacija iz anorganske i organske hemije sa biohemijskim procesima u organizmu vezanim za energetski metabolizam i obezbjeđenje struktura i funkcija neophodnih za normalan život.

Povezanost sa nastavom **matematike**– ogleda se u potrebi primjene znanja iz matematike u određivanju volumena i intenziteta trenažnih stimulusa (operatora), koji se administriraju sa ciljem izazivanja poremećaja homeostaze organizma kao pretpostavke za dobijanje planiranih funkcionalnih i strukturnih adaptacija i transformacija. Pored toga, matematičke metode su potrebne za praćenje i evaluaciju trenažnih efekata.

Povezanost sa nastavom **građanskog obrazovanja**– ogleda se u specifičnoj razradi i praktičnoj primjeni socijalnih vještina neophodnih za grupnu i timsku saradnju, kao i u upoznavanju i prihvatanju osnovnih koncepata društvene odgovornosti prema drugima i društvu u cjelini.

# **OBRAZOVNO-VASPITNI ISHODI PREDMETA**

**KOŠARKA**

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 1*****Na kraju učenja učenik će biti osposobljen da izvodi tehničke elemente iz košarke.*** |
| **Ishodi učenja***Tokom učenja učenik će moći da:** se kreće bez lopte;
* se kreće sa loptom;
* vodi loptu na različite načine;
* šutira na različite načine;
* izvodi različite vrste fintiranja i driblinga.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**:1. **Sadržaji/elementi**

**Kretanja bez lopte:*** + hodanje (uspravno, u polučučnju, unazad, bočno, sa promjenom ritma);
	+ trčanje (unaprijed, bočno unazad, pravolinijski, krivolinijski, sa promjenom ritma);
	+ promjena smjera kretanja (zaobilaženje protivnika, oslobađanje od protivnika);
	+ zaustavljanje (suprotstavljanje inercijalnim silama, spuštanje težišta tijela, dvokorakom, iskorakom, naizmjeničnim korakom, doskokom);
	+ kretanje u stavu (u paralelnom stavu, u dijagonalnom stavu);
	+ okreti i pivotiranja (okreti u bespotpornoj fazi, okreti na podlozi, pivotiranje u napadu, pivotiranje u odbrani);
	+ fintiranje (pogledom, fintiranje skoka, pokretom);

**Kretanja sa loptom:*** + vođenje lopte (sa promjenom ruke, u mjestu, u hodu, u trčanju, nisko vođenje, visoko vođenje);
	+ dribling (direktnim korakom, ukrštenim korakom, iza leđa);
	+ dodavanje lopte (jednom rukom, sa dvije ruke, iza glave, iza tijela, iz mjesta, iz skoka, udarcem o tlo);
	+ šut (iz mjesta, iz kretanja, iz skoka, slobodno bacanje);
	+ polaganje lopte (lijevi/desni dvokorak);
	+ fintiranje skok šuta;
	+ skok šut;
	+ skok šut nakon vođenja.

**Pojmovi:** * dvokorak, iskorak, dribling, polaganje lopte, fintiranje i skok šut.
1. **Aktivnosti učenja**

Obuka, uvježbavanje i usavršavanjetehničkihelemenatarealizuje sedemonstracijom nastavnika i ponavljanjem od strane učenika.Korišćenjem optimalnog broja rekvizita i pomagala,učenici uvježbavaju, usvajaju i podižu na viši nivo tehniku različitih kretanja bez lopte i sa loptom: vođenje lopte na različite načine, driblinge i fintiranja, dodavanje i primanje lopte, različite vrste šutiranja na koš, dvokorak i drugo.Najčešći oblici rada u obučavanju tehničkih elemenata su: individualni rad, rad u paru i grupni rad.1. **Broj časova realizacije (okvirno): 12 časova**
 |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 2*****Na kraju učenja učenik ćebiti osposobljen da izvodi i koristi taktičke elemente iz košarke.*** |
| **Ishodi učenja***Tokom učenja učenik će moći da:** uspješno koristi individualne taktičke elemente košarkaške igre;
* uspješno koristi grupne taktičke elemente košarkaške igre;
* uspješno primjenjuje kolektivne taktičke elemente košarkaške igre;
* upozna osnovne košarkaške pojmove.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**:1. **Sadržaji/elementi:**
* dodavanje kao taktička varijanta;
* ukrštanje;
* utrčavanje;
* čuvanje (pokrivanje) protivničkog igrača;
* oslobađanje (otkrivanje) od protivničkog igrača (promjenom smjera kretanja,

promjenom tempa, promjenom brzine);* oduzimanje lopte;
* presijecanje lopte;
* individualni napad;
* kolektivni napad;
* individualna odbrana;
* kolektivna odbrana;
* presing u napadu;
* presing u odbrani.

**Pojmovi:*** taktički elementi, taktička varijanta, presing.
1. **Aktivnosti učenja**

Obuka i usavršavanje taktičkih elemenata izvodi se: demonstracijom nastavnika, ponavljanjem od strane učenika i korigovanjem grešaka. Najčešći oblici rada u obučavanju taktičkih elemenata su: individualni rad, rad u paru i rad u grupi.Taktički elementi se obučavaju i uvježbavaju kroz igre: "čovjek na čovjeka", igre 1:1, 2:2 i 3:3, na jedan koš, igre 4:4 i 5:5, na dva koša.1. **Broj časova realizacije (okvirno): 8 časova.**
 |
| ***Obrazovno-vaspitni ishod 3******Nakon obučavanja, uvježbavanja i usvajanjatehničko-taktičkih elemenata/sredstava učenik će moći da aktivno učestvuje u igri.*** |
| **Ishodi učenja***Tokom učenja učenik će moći da:** uspješno primijeni tehničko-taktičke elemente u napadu;
* uspješno primijeni tehničko-taktičke elemente u odbrani;
* primjenjuje pravila košarkaške igre;
* koristi sudijske vještine;
* upozna i praktično primjenjuje osnoveferpleja.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**:1. **Sadržaji/elementi:**
* basket;
* igra na dva koša;
* pravila košarkaške igre;
* suđenje.

**Pojmovi:*** *ferplej, basket*, joker, igra „čovjek na čovjeka", igra 1:1, 2:2 i 3:3, igra 4:4 i 5:5.
1. **Aktivnosti učenja**

Realizuju se kroz igre i pomoćne igre: igra "čovjek na čovjeka", igra 1:1, 2:2 i 3:3 najedan koš, igra 4:4 i 5:5 na dva koša, pomoćne igre (sa jednakim brojem igrača, sa igračem više, sa jokerom, na terenu manjih dimenzija). Učenici se upoznaju sa pravilima igre i suđenjem.1. **Broj časova realizacije (okvirno):9 časova**
 |

**FUDBAL**

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 1*****Na kraju učenja učenik će biti osposobljen da izvodi tehničke elemente izfudbala.*** |
| **Ishodi učenja***Tokom učenja učenik će moći da:** pravilno udara po lopti različitim djelovima stopala;
* kontrolisano vodi loptu na različite načine;
* prima i dodaje loptu na različite načine;
* povezuje više tehničkih elemenata u cjelinu;
* izvodi različite vrste driblinga;
* na različite načine izvodi udarce na gol(šutira);
* izvodi tehničke elementegolmana.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**:1. **Sadržaji/elementi:**
* udarci po lopti različitim djelovima stopala(unutrašnja,spoljna, hrbtom),
	+ udarci sa efeom i zavrtanjem,
	+ volej i poluvolej,
	+ udarci glavom(lakšim loptama);
* vođenje lopte različitim djelovima stopala, promjenom pravca kretanja, brzine i ritma;
* primanje lopte u mjestu i kretanju (stopalom, natkoljenicom i grudima);
* prihvatanje lopte sa okretom (unutrašnjom i spoljnom stranom);
* primopredaja lopte u vertikalnom i horizontalnom odnosu igrača u prostoru (kraća i duža dodavanja);
* povezivanje vođenja lopte, dodavanja i šutiranja na gol;
* dribling unutrašnjom i spoljnom stranom stopala (iz vođenja);
* situacioni dribling (više igrača na ograničenom prostoru, 10x10m);
* tehnika golmana: osnovni stav, postavljanje, hvatanje lopte, boksovanje lopte, prebacivanje lopte šakom preko gola.

**Pojmovi:** * hrbt, efe, zavrtanje, volej, poluvolej, dribling, situacioni dribling.
1. **Aktivnosti učenja**

Obuka, uvježbavanje i usavršavanjetehničkihelemenatarealizuje sedemonstracijom nastavnika i ponavljanjem od strane učenika.Korišćenjem optimalnog broja rekvizita i pomagala,učenici samostalno, u paru i u grupi uvježbavaju, usvajaju i podižu na viši nivo tehniku: udaraca po lopti, vođenjalopte, primanja i predajelopte, povezivanja tehničkih elemenata u cjeline, izvođenjadriblinga, šutiranjanagolsa raznih pozicija i narazličite načine, tehniku golmana i drugo.1. **Broj časova realizacije (okvirno): 14 časova**
 |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 2*****Na kraju učenja učenik će biti osposobljen da izvodi taktičke elemente iz fudbala.*** |
| **Ishodi učenja***Tokom učenja učenik će moći da:** primijeni pokrivanje igrača u fazi odbrane;
* oduzima loptu protivniku na različite načine;
* aktivno učestvuje u kontranapadu;
* učestvuje u organizovanju napada prenošenjem težišta igre sa jednog dijela terenana drugi;
* učestvuje u napadu preko bočnih pozicija;
* se snalazi i primjenjuje tehničko-taktičke elemente i sredstva u pomoćnim igrama.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**:1. **Sadržaji/elementi:**
* pokrivanje igrača;
* ometanje i oduzimanje lopte;
* oduzimanje lopte nogom ili glavom, izlaskom ispred igrača;
* različiti načini odbrane(,,čovjek – čovjek” i ,,čovjek –prostor”);
* otkrivanje;
* izmjena mjesta;
* dupli pas;
* napad preko bočnih pozicija;
* postavljanje igrača i nastavak igre.

**Pojmovi:*** „čovjek-čovjek”, „čovjek-prostor”, dupli pas.
1. **Aktivnosti učenja**

Obuka, uvježbavanje i usavršavanje taktičkih elemenata/sredstava realizuje se pretežno kroz igru. Učenici samostalno, u paru i u grupi uvježbavaju, usvajaju i podižu na viši nivo taktičke elemente/sredstva: pokrivanjeigrača u faziodbrane,oduzimanjeloptena različite načine, osmišljavanjei aktivno učestvovanje uorganizovanju kontranapada, učestvovanje u organizaciji napada prenošenjem težišta igre sa jednog dijela terena na drugi, učestvovanje u napadu preko bočnih pozicija, tehničko-taktičke elemente/sredstva primjenjuju u pomoćnim igrama i drugo.1. **Broj časova realizacije (okvirno): 7 časova**
 |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 3*****Nakon obučavanja, uvježbavanja i usvajanjatehničko-taktičkih elemenata učenik će moći da aktivno učestvuje u igri.*** |
| **Ishodi učenja***Tokom učenja učenik će moći da:** naučene tehničke elemente i taktička sredstva primijeni u igri;
* se upozna sa pravilima fudbalske igre i dosljedno ih primjenjuje u igri na dva gola;
* sudi utakmicu.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**:1. **Sadržaji/elementi:**
* pomoćne igre: 3:0, 4:2, 5:2;
* otkrivanje i napadanje u igri 2:1, 3:1, 3:2;
* pomoćne igre 4:4 sa dva pomoćna igrača i 3:3 sa četiri pomoćna igrača;
* pravila fudbalske igre i suđenje;
* igra na dva gola uz primjenu tehničkih elemenata, taktičkih sredstava i pravila igre

sa suđenjem.**Pojmovi:*** pomoćne igre 3:0, 4:2, 5:2, 2:1, 3:1, 3:2, 4:4 i 3:3.
1. **Aktivnosti učenja**

Učenici se upoznaju sa pravilima fudbalske igre i suđenjem. Primjenjujunaučenetehničke i taktičkeelemente u pomoćnimigrama i igrinadva gola. Pomoćne igre treba da se primjenjujui u pripremnom dijelu časa, u B dijelu časa ili kao osnovni sadržaj časa. Uz nadzor i uputstva nastavnikaučenici osmišljavaju igru i dosljedno primjenjuju pravila. Sude utakmicu.1. **Broj časova realizacije (okvirno): 8 časova**
 |

**RUKOMET**

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 1*****Na kraju učenja učenik će biti osposobljen da izvodi tehničke elemente iz rukometa.*** |
| **Ishodi učenja***Tokom učenja učenik će moći da:* * izvodi osnovni odbrambeni stav;
* se kreće u odbrani bez lopte;
* izvodi osnovni stav sa loptom;
* drži loptu;
* vodi loptu;
* hvata i dodaje loptu;
* izvodi osnovni šut sa tla;
* izvodi osnovni šut iz skoka;
* fintira jednostruko i dvostruko;
* izvodi osnovni stav golmana i kreće se u osnovnom stavu.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**:1. **Sadržaji/elementi:**
* paralelni i dijagonalni stav u odbrani;
	+ - kretanje igrača bez lopte donožno, prenožno i sprintom iz paralelnog i

dijagonalnog stava;* + - blokiranje lopte: visoki, poluvisoki i niski blok;
		- zaustavljanje i sprečavanje napadača u pokušaju šutiranja, prodiranja, ili

vođenja lopte;* + - hvatanje lopte pothvatom jednom rukom, nadhvatom objema rukama;
		- dodavanje lopte u visini ramena, u visini kuka, odozdo, rotacjom;
		- šut sa tla (čeoni i bočni šut);
		- skok šut (u vis i skok šut u dalj);
		- jednostruka finta;
		- dvostruka finta;
		- finta lažnog dodavanja;
		- finta lažnog šuta;
		- finta sa okretom;
		- osnovni stav golmana, odbrana visokih, poluvisokih i niskih lopti.

**Pojmovi:** * paralelni i dijagonalni stav, donožno, prenožno, visoki, poluvisoki i niski blok, blokada, finta.
1. **Aktivnosti učenja**

Obuka, uvježbavanje i usavršavanje tehničkih elemenata izvodi se demonstracijom nastavnika i ponavljanjem od strane učenika. Korišćenjem optimalnog broja rekvizita i pomagala, učenici samostalno, u paru i u grupi uvježbavaju i podižu na viši nivo tehniku: izvođenja osnovnog odbrambenog stava, kretanja u odbrani bez lopte, blokiranja, zaustavljanja igrača, oduzimanja lopte kod vođenja,sprečavanja šutiranja i fintiranja. Takođe, učenici uvježbavaju osnovni stav sa loptom, vođenje lopte, hvatanje i dodavanje lopte na različite načine, različite vrste šuta na gol, fintiranja, tehnikugolmana i drugo.1. **Broj časova realizacije (okvirno): 14 časova**
 |
| ***Obrazovno-vaspitni ishod 2******Na kraju učenja učenik će biti osposobljen da izvodi taktičke elemente iz rukometa.*** |
| **Ishodi učenja***Tokom učenja učenik će moći da:* * primjenjuje individualne taktičke elemente u napadu;
* primjenjuje individualne taktičke elemente u odbrani;
* razumije principe i aktivno učestvuje u razvijanju kontranapada, napada na neorganizovanu odbranu i napada na organizovanu odbranu;
* uspješno primjenjuje kolektivne taktičke zadatke u odbrani poštujući osnovneodbrambene principe u zoni 6:0, 5:1 i kombinovanoj zoni 5+1.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**:1. **Sadržaji /elementi:**
* individualna taktika u napadu:

krila,spoljni napadači,pivotmen.* individualna taktika u odbrani:

oduzimanje lopte i presijecanje lopteblokiranje šuta,prekidanje napada,pokrivanje napadača.* taktika igre golmana:odbrana sa krila, pivotmena i spoljnih pozicija,

odbrana sedmerca, sprečavanje kontranapada.* kolektivna taktika u napadu:

razvijanje kolektivnog napada: kontranapad,pozicioni napad na zonu 6:0, 5:1, napad na kombinovanu odbranu 5+1.* kolektivna taktika u odbrani:

zonska odbrana 6:0,zonska odbrana 5:1.* kombinovana odbrana 5+1.

**Pojmovi:** * taktika, dribling, fintiranje, pivotmen, poziciona igra, plitka i duboka zonska formacija, kombinovana zonska odbrana, kontranapad.
1. **Aktivnosti učenja**

Obuka, uvježbavanje i usavršavanje taktičkih elemenata/sredstava realizuje se demonstracijom nastavnika i ponavljanjem od strane učenika. Učenici samostalno, u paru i u grupi uvježbavaju, usvajaju i podižu na viši nivo taktička znanja iz rukometa. Aktivnosti se svode na upoznavanje i usvajanje igre krila, spoljnih igrača i pivotmena u napadu, oduzimanje lopte na različite načine i u različitim situacijama u odbrani, pokrivanje i sprečavanje napadača u realizaciji napada i kontranapada, taktici golmana u odbrani gola i sprečavanja kontranapada. Učenici uvježbavaju i usvajaju taktičke elemente/sredstva napada: odvlačenje, povratne lopte, izmjenu mjesta sa ukrštanjem, razvijanje napada, kontranapada i pozicione igre. Značajno mjesto u radu treba posvetiti formiranju i uigravanju kolektivnih odbrana („čovjek-čovjeka” i presinga) i zonskih odbrana(6:0 i 5:1).1. **Broj časova realizacije (okvirno): 8 časova**
 |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 3*****Nakon obučavanja, uvježbavanja i usvajanja tehničko-taktičkih elemenata i pravila igre učenik će moći aktivno da učestvuje u igri.*** |
| **Ishodi učenja***Tokom učenja učenik će moći da:** naučene tehničke elemente i taktička sredstva primijeni u igri;
* upozna pravila rukometne igre i dosljedno ih primjenjuje u igri na dva gola.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**:1. **Sadržaji /elementi:**
* igre sa modifikovanim rukometnim pravilima: (rukomet bez vođenja lopte,

rukomet bez izvođenja centra poslije primljenog gola);* igra na dva gola uz primjenu tehničkih elemenata, taktičkih sredstava i pravila igre;
* igra sa igračem više 6:5, sa igračem manje 5:6.

**Pojmovi:** * igre sa modifikovanim rukometnim pravilima.
1. **Aktivnosti učenja**

Učenici se upoznaju sa pravilima rukometne igre i suđenjem, primjenjuju naučene tehničke i taktičke elemente u pomoćnim igrama i igri na dva gola. Uz nadzor i uputstva nastavnika učenici osmišljavaju igru i dosljedno primjenjuju pravila. Sude utakmicu. 1. **Broj časova realizacije (okvirno):7 časova**
 |

**ODBOJKA**

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 1*****Nakon obučavanja i uvježbavanja elemenata odbojkaške tehnikeučenik će moći aktivno da ih primjenjuje u igri.*** |
| **Ishodi učenja***Tokom učenja učenik će moći da:** pravilno koristi tehnike kretanja;
* uspješno koristi tehničke elemente, kojima se ostvaruje kontakt sa loptom;
* koristi osnovne odbojkaške pojmove;
* uravnoteženo razvija motoričke i funkcionalne sposobnosti.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**:1. **Sadržaji/elementi**

**Kretanja:*** hodanje (uspravno, u polučučnju, unazad, bočno);
	+ stavovi (niski, srednji i visoki);
	+ trčanje (naprijed, bočno, unazad, pravolinijski, krivolinijski);
	+ zaustavljanje (suprotstavljanje inercijalnim silama, spuštanjem težišta tijela, iskorakom, naizmjeničnim korakom, doskokom);
	+ kretanje u stavu (u paralelnom stavu, u dijagonalnom stavu);
	+ skokovi (sunožni, jednonožni, iz mjesta, iz zaleta);
	+ padovi (povaljka, poluupijač, upijač, iz mjesta, iz zaleta).

**Elementi sa loptom:*** + odigravanje lopte prstima (prema naprijed ‒ ispred tijela, iza glave ‒ iza tijela, u stranu i iznad glave, visoka preko 5m, srednja 3,5‒5m i niska do 3,5m, iz stava, iz kretanja, iz skoka, dodavanje sporih lopti, dodavanje brzih lopti);
	+ dizanje kao specifična forma dodavanja prstima (različite brzine,različita putanja, adekvatni tajming, varke);
	+ odigravanje lopte podlakticama „čekićem“ (podlakticama prema naprijed, skretanjem smjera podlakticama, podlakticama preko glave, podlakticama povaljkom i poluupijačem, podlakticama odbijene lopte od mreže);
	+ servis (donji servis ‒ licem prema mreži, bočno prema mreži, lelujavi servis,gornji servis ‒ tenis servis, servis iz skoka);
	+ smeč (iz mjesta, iz zaleta);
	+ blok (individualni, dvojni blok, trojni blok, aktivni, pasivni, pokretni blok u jednoj liniji).
1. **Aktivnosti učenja**

Obuka, uvježbavanje i usavršavanje tehničkih elemenata realizuje se demonstracijom nastavnika i ponavljanjem od strane učenika. Korišćenjem optimalnog broja rekvizita i pomagala, učenici samostalno, u paru i u grupi uvježbavaju, usvajaju i podižu na viši nivo tehniku:odigravanje lopte prstima, odigravanje lopte podlakticama „čekićem“,dizanje kao specifičnu formu dodavanja prstima, servis, smeč, blok i povezivanja tehničkih elemenata u cjeline.1. **Broj časova realizacije (okvirno): 11 časova**
 |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 2*****Nakon obučavanja i uvježbavanja elemenata odbojkaške taktike učenik će moći da izvodi i primjenjuje taktičke elemente.*** |
| **Ishodi učenja***Tokom učenja učenik će moći da:** pravilno koristi taktičke elementeodbojkaške igre;
* koristi naučeneodbojkaške pojmove;
* uravnoteženo razvija motoričke i funkcionalne sposobnosti.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**:1. **Sadržaji/elementi:**
* individualna taktika (primač, dizač, korektor, srednji bloker, libero);
* grupna taktika (saradnja dva do četiri igrača u napadu, ili u odbrani);
* ekipna taktika (dogovoreni i uvježbani sistemi igre u kojima učestvuje cijela postava);
* prijem servisa;
* obezbjeđenje bloka;
* individualni napad;
* grupni napad;
* kolektivni napad;
* individualna odbrana;
* grupna odbrana;
* kolektivna odbrana.
1. **Aktivnosti učenja**

Obuka i usavršavanje taktičkih elemenata izvodi se samostalno, u paru, grupno i timski kroz igru sa različitim sistemima.Sistemi igre:* + sistem 6:0 (svih šest igrača diže, smečira i blokira);
	+ sistem 3:3 (tri dizača i tri smečera);
	+ sistem 4:2 (četiri smečera i dva dizača);
	+ sistem 5:1 (jedan dizač, četiri napadača i libero).
1. **Broj časova realizacije (okvirno): 6 časova**
 |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 3*****Nakon obučavanja, uvježbavanja i usvajanja tehničkih i taktičkih elemenata učenik će moći da aktivno učestvuje u odbojkaškoj igri.*** |
| **Ishodi učenja***Tokom učenja učenik će moći da:* * uspješno primijeni tehničko-taktičke elemente u igri (u napadu);
* uspješno primijeni tehničko-taktičke elemente u igri (u odbrani);
* koristi naučena pravila odbojkaške igre;
* koristi sudijske vještine;
* upozna i primjenjuje osnoveferpleja;
* uravnoteženo razvija motoričke i funkcionalne sposobnosti.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**:1. **Sadržaji/elementi:**
* odbojkaška igra;
* pomoćne igre.
1. **Aktivnosti učenja**

Obuka i usavršavanje primjene tehničko-taktičkih elemenata u igri izvodi se samostalno, u paru, grupno i timski. Kroz igru se uvježbavaju:* sistem 3:3 (tri dizača i tri smečera);
* sistem 6:0 (svih šest igrača diže, smečira i blokira);
* sistem 4:2 (četiri smečera i dva dizača);
* sistem 5:1 (jedan dizač, četiri napadača i libero),
* pomoćne igre (sa jednakim brojem igrača, sa igračem više, sa jokerom, na smanjenom terenu),
* pravila odbojkaške igre,
* suđenje.
1. **Broj časova realizacije (okvirno): 12 časova**
 |

# **DIDAKTIČKE PREPORUKE ZA REALIZACIJU PREDMETA**

Pohađanje izborne nastave obavezno je za sve učenike koji su se opredijelili za izborni predmet*Sport za sportiste*. Učenik se opredjeljuje za jedan od ponuđenih sportova (košarka, fudbal, rukomet ili odbojka).

Ovaj razvojni period karakterističan je po burnom tjelesnom rastu i razvoju, koji vodi do biološke i polne zrelosti pojedinca.Ubrzani tjelesni rast i razvoj ne odvija se uravnoteženo, tako da ubrzane morfološke promjene nijesu uvijek praćene odgovarajućim funkcionalnim transformacijama i adaptacijama zbog čega se često stiče utisak tjelesne disharmonije.

Poseban problem predstavlja neujednačeno biološko i hronološko sazrijevanje. Naime, intraindividualne razlike u započinjanju puberteta dovode i do značajnih razlika na planu morfologije, funkcionalnih sposobnosti i motoričkog razvoja. Tako djeca sa ranim ulaskom u pubertet prikazuju izrazitu morfološku i motoričku superiornost u odnosu na svoje vršnjake, što predstavlja poseban problem u pogledu organizacije i realizacije nastave.

Nemogućnost da se značajnije utičena kognitivni i konativni razvoj i sazrijevanje ne isključuje mogućnost rada na prilagođavanju ponašanja zahtjevima društveno prihvatljivih interpersonalnih odnosa i prihvatanja uloga u mikrosocijalnim sredinama. Zbog toga u realizaciji nastavnih sadržaja treba insistirati na kontroli emocija i ponašanju u skladu sa sportskim i opštedruštvenim pravilima, kao i u skladu sa pravilima ferpleja.

S obzirom na to da su učenici naročito zainteresovani za produbljivanje znanja i širenje sadržaja rada, ovaj period veoma je pogodan za početak sportskih aktivnosti.

Zbog efikasnosti vježbe i bolje motivacije, realizacija izbornih programa zahtijeva savremeniji didaktičko-metodski pristup nastavnika, što se odnosi u prvom reduna slobodniju kompoziciju časa-treninga i na usavršavanje i osavremenjavanje tehnologije radnih procesa u samom njegovom toku.

U radu treba koristiti metode koje će podići intenzitet vježbanja(intervalni metod, metod stanica i druge). Od izuzetne važnosti je individualni pristup i individualno vježbanje.

# **PRILAGOĐAVANJEPROGRAMA DJECI SA POSEBNIM OBRAZOVNIM POTREBAMA I NADARENIM UČENICIMA**

1. **Prilagođavanje programa djeci sa posebnim obrazovnim potrebama:**

Članom 11 Zakona o vaspitanju i obrazovanju djece sa posebnim obrazovnim potrebamapropisano je da se u zavisnosti od smetnji i teškoća u razvoju, kao i od individualnih sklonosti i potreba djece, obrazovni programi, pored ostalog mogu:

* modifikovati skraćivanjem ili proširivanjem sadržaja predmetnog programa,
* prilagođavati mijenjanjem metodike kojom se sadržajipredmetnog programa realizuju.

Član 16 istog Zakona propisuje da je škola, odnosno resursni centar dužan da, po pravilu, u roku od 30 dana po upisu djeteta, donese individualni razvojno-obrazovni program za dijete sa posebnim obrazovnim potrebama (IROP), u saradnji sa roditeljima i o tome obavijesti Zavod za školstvo, Centar za stručno obrazovanje i Ispitni centar.

Više informacija moguće je naći na sajtu: <http://www.skolskiportal.edu.me/Pages/Inkluzivnoobrazovanje.aspx>

1. **Prilagođavanje programa nadarenim učenicima**

Potrebno je da se u realizaciji nastavnih sadržaja uoče pojedinci koji svojim morfološkim karakteristikama, funkcionalnim sposobnostima i motoričkim svojstvima odskaču od prosjeka u mjeri koja nalaže da im se posveti posebna pažnja.

Sam program nije moguće značajnije prilagoditi radu sa ovom kategorijom učenika, tako da je najsvrsishodnije ove učenike uputiti u sportske organizacije u kojima će se planski i sistematski posvetiti pažnja njihovom daljem sportskom usavršavanju. Oni, kao i učenici koji su već obuhvaćeni aktivnostima specijalizovanih sportskih organizacija, treba da aktivno učestvuju u realizaciji nastavnih sadržaja, jer će im to dodatno pomoći u njihovom sportskom usavršavanju, ali i zato što će njihovo prisustvo dodatno motivisati ostale učenike.

# **VREDNOVANJE OBRAZOVNO-VASPITNIH ISHODA**

Vrednovanje i ocjenjivanje vrši se na osnovu:

* sportsko-tehničkih dostignuća i
* stavova prema fizičkoj kulturi i izabranoj aktivnosti.

Sportsko-tehnička dostignuća ocjenjuju se utvrđivanjem obima (kvantiteta) i nivoa (kvaliteta) ovladanosti sadržajima izbornog programa preciziranog u koloni *sadržaji i aktivnosti*.

Ocjenjivanje stavova prema fizičkoj kulturi i izabranoj aktivnosti obavlja se praćenjem učenikove aktivnosti na vlastitom usavršavanju i učvršćivanju zdravlja, njezi tijela, izvršavanju zadataka u smislu njegovanja fizičkih sposobnosti, ostvarenom stepenu navika za stalnim vježbanjem, odnosu prema drugovima tokom vježbanja, tokom sportskih takmičenja, kao i praćenjem aktivnosti učenika u ostalim oblicima kojima se stečena znanja iz ove oblasti povezuju sa svakodnevnim životom.

Ocjena

* Ocjenu odličan (5) dobija učenik koji u sportsko-tehničkim dostignućima izabrane aktivnosti znatno prevazilazi postavljene zahtjeve po obimu i kvalitetu i koji ima veoma aktivan odnos prema fizičkoj kulturi.
* Ocjenu vrlodobar (4) dobija učenik koji u sportsko-tehničkim dostignućima izabrane aktivnosti prevazilazi postavljene zahtjeve po obimu i kvalitetu i koji ima aktivan odnos prema fizičkoj kulturi.
* Ocjenu dobar (3) dobija učenik čiji su rezultati u sportsko-tehničkim dostignućima na nivou očekivanih obrazovnih zahtjeva i čiji je odnos prema fizičkoj kulturi zadovoljavajući.
* Ocjenu dovoljan (2) dobija učenik čiji su rezultati u sportsko-tehničkim dostignućima u granicama minimalnih obrazovnih zahtjeva i čiji je odnos prema fizičkoj kulturi zadovoljavajući.

# **USLOVI ZA REALIZACIJU PREDMETA**

Za realizaciju programa škola treba da ima salu za fizičko vaspitanje, otvorene sportske terene za vježbanje, sprave, rekvizite i nastavna pomagala (audiovizuelna sredstva).

1. **Optimalni standardi i normativi**

Sve osnovne škole treba da imaju salu za fizičko vaspitanje. Svakom učeniku pri vježbanju potrebno je 15m2 površine koja ni u kakvim okolnostima ne smije biti manja od 10m2.

Osnovna škola do 18 odjeljenja treba da ima salu za fizičko vaspitanje veličine 24x12x7m.

Osnovna škola sa više od 18 odjeljenja treba da ima dvije sale, odnosno jednu salu veličine 26x15x7m i jednu veću prostoriju od 60−70m2, pogodnu za realizaciju većeg dijela programa umjetničkih sadržaja.

U sklopu sale potrebne su sljedeće prateće prostorije: svlačionice 2x16m2; četiri WC-a; spravarnica 30m2; kabinet za nastavnike sa tuš-kabinom i WC-om.

Otvoreni sportski teren za vježbanje treba da je opremljen asfaltnim igralištem za odbojku, košarku, rukomet i mali fudbal.

Ako u blizini škole postoje sportski tereni koje škola može koristiti, onda mora imati samo asfaltirano vježbalište 50x25m.

Prostori za vježbanje moraju odgovarati higijenskim i zdravstvenim principima, tako da učenicima obezbjeđuju sigurno vježbanje.

Otvorene terene treba izgraditi na suprotnoj strani od učionica.

1. **Stručna sprema nastavnika**

Nastavu izbornog predmeta Sport za sportiste izvodi nastavnik fizičkog vaspitanja u skladu sa Zakonom o osnovnom vaspitanju i obrazovanju i Pravilnikom o profilu obrazovanja nastavnika predmetne nastave.

**LITERATURA**

* 1. Goodson, R: Basketball essentials, Human Kinetics, Champaign, USA, 2016.
	2. Nikolić,A.: Košarka, Beograd, 1986.
	3. Kostić, R.: Odbojka, tehnika i taktika, FFK Niš, 1999.
	4. Reynaud, C.: Coaching volleyball technical and tactical skills, Human Kinetics, Champaign, USA, 2011.
	5. Aleksić, V.: Fudbal – istorijat, tehnika, taktika, fizička kondicija i metodika, Beograd, 2000.
	6. Radosav, R.: Fudbal −Tehnika, Metodika, Vežbe, Biblioteka matice srpske, Novi Sad, 2008.
	7. Stanišić, S.: Fudbal –Tehnika –Taktika – Kondicija − Kreativni trening, Obod,Cetinje, 2008.
	8. Marušić, R.: Tehnika i metodika rukometa, Nikšić, 2006.
	9. Popmihajlov, D.: Metodika rukometa, Zavod za fizičku kulturu Vojvodine, Novi Sad, 1983.
	10. Talović, M., Kazazović, E., Rogulj,N., Srhoj, V.: Rukomet, Sarajevo, 2008.
	11. Tomljanović, Z., Malić, Z.:Rukomet, teorija i praksa (Sportska tribina), Zagreb, 1984.

Predmetni program **SPORT ZA SPORTISTE,**izborni predmet za VII, VIII ili IX razred osnovne škole uradila je Komisija u sastavu:

Svetomir Kocka, predsjednik

dr Petar Karadžić, član

U izradi predmetnih programa korišćeni su:

*Predmetni programi  ( 2004, 2009,2011 i 2013) i Metodološko uputstvo za pisanje predmetnih programa zasnovanih na ishodima učenja, 2017.*

Pored naših u izradi predmetnih programa nijesu konsultovani predmetni programi iz država u regionu. Prema dostupnosti materijala, korišćeni su evropski strateški obrazovni dokumenti.

 U izradi Programa, pored naslova nabrojanih u Literaturi, korišćeni su i sljedeći izvori:

1. Đorđević, A,(2010) Mala škola košarke. Zavod za udžbenike, Beograd.
2. Rubin, Pavle: Košarka-metodika i tehnika, Novi Sad: Autor, 1998 god.
3. Pavlović, Milutin: Košarka-Elementi tehnike, Novi Sad: M.Pavlović, 2005 god.
4. Jugoslovenska škola fudbala, FS Jugoslavije, Beograd, 1997. god.
5. Prof. dr. Veljko Aleksić: Fudbal, istorija, tehnika, taktika, fizička kondicija i metodika, Beograd 1990.g.
6. Dušan Radoja: Kroz obuku i trening do igrača i igre, Beograd 2012. god.
7. Dušan Radoja: Elementi tehnike-baza fudbalske igre, Beograd, 2007. god.
8. P. Caligiuri i D. Herbst: Nogomet, tehnika i taktika za vrhunsku igru. Izdavač Gopal,na sajtu od 2015.g.
9. Nikola radić: Rukomet-od početnika do vrhunskog igrača, Sportska knjiga, 2008.god.
10. Glišić Darko: Metodika obučavanja elemenata tehnike sa loptom u rukometu, Završni rad, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje,Univerzitet u Beogradu(2014. god.)
11. Forentić N, Rogulj N. : Škola rukometa, Sportska knjiga ISBN, (2007. god.).
12. Dragana Veraja: Planiranje programiranje rada škole rukometa, diplomski rad, Strukovne studije rukomet, fakultet za sport I fizičko vaspitanje, Univerzitet u Beogradu(2015. god.)
13. Janković, V.,Marelić, N.(2003) Odbojka za sve. Vlastita naklada, Zagreb.
14. Janković, V., Sabljak, M (2004): Elementi tehnike odbojke i metodika, Zagreb.

Nacionalni savjet za obrazovanje (II saziv) na 15. sjednici, održanoj 03. jula 2017. godine, utvrdio je predmetni program **SPORT ZA SPORTISTE,** izborni predmet za VII, VIII ili IX razred osnovne škole.

1. Svi izrazi koji se u ovom dokumentu koriste u muškom rodu obuhvataju iste izraze u ženskom rodu. [↑](#footnote-ref-2)