- Наставна тема- Кошарка

- Наставна единица- Усовршување  техника на шут на кош

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното поставување на нозете- колената во правец на кошот-рамењата во правец на кошот- поставувањето на шаката со која се исфрла топката- правилното поставување на лактот-поставување на топката над челото-држењето и поставувањето на другата рака.постои шут на кош од место-слободни фврлања-скок шут

- Загревање на телото- лесно марширање во место - 5 мин.

- Вежби за  истегнување и обликување на телото

- Кардио вежби 10 мин.- Џок преку висина од десет сантиметри - Качување на предмет во висина од 30-40 сантиметри-склекови со скокови и др.

- Вежби за јакнење на раце и ременски појас- склекови 4\* 15

- Вежби за јакнење на стомачната мускулатура 4\*20

- Вежби за јакнење на грбната мускулатура 4\*15 грбни

- Вежби за јакнење на мускулатурата на нозете-клекнување 2\*10-Скокови во место 2\*10

- Домашна задача проследување на кошаркарски натпревар едно полувреме- Анализа -Колку шутови се изведени од линијата за слободни фрчања за една екипа

- Наставна тема- Кошарка

- Наставна единица- Усовршување  техника на шут на кош

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното поставување на нозете- колената во правец на кошот-рамењата во правец на кошот- поставувањето на шаката со која се исфрла топката- правилното поставување на лактот-поставување на топката над челото-држењето и поставувањето на другата рака.постои шут на кош од место-слободни фврлања-скок шут

- Загревање на телото- лесно марширање во место - 5 мин.

- Вежби за  истегнување и обликување на телото

- Кардио вежби 10 мин.- Џок преку висина од десет сантиметри - Качување на предмет во висина од 30-40 сантиметри-склекови со скокови и др.

- Вежби за јакнење на раце и ременски појас- склекови 4\* 15

- Вежби за јакнење на стомачната мускулатура 4\*20

- Вежби за јакнење на грбната мускулатура 4\*15 грбни

- Вежби за јакнење на мускулатурата на нозете-клекнување 2\*10-Скокови во место 2\*10

- Домашна задача проследување на кошаркарски натпревар едно полувреме- Анализа -Колку шутови се изведени од линијата за слободни фрчања за една екипа

- Наставна тема- Кошарка

- Наставна единица- Усовршување  техника на шут на кош

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното поставување на нозете- колената во правец на кошот-рамењата во правец на кошот- поставувањето на шаката со која се исфрла топката- правилното поставување на лактот-поставување на топката над челото-држењето и поставувањето на другата рака.постои шут на кош од место-слободни фврлања-скок шут

- Загревање на телото- лесно марширање во место - 5 мин.

- Вежби за  истегнување и обликување на телото

- Кардио вежби 10 мин.- Џок преку висина од десет сантиметри - Качување на предмет во висина од 30-40 сантиметри-склекови со скокови и др.

- Вежби за јакнење на раце и ременски појас- склекови 4\* 15

- Вежби за јакнење на стомачната мускулатура 4\*20

- Вежби за јакнење на грбната мускулатура 4\*15 грбни

- Вежби за јакнење на мускулатурата на нозете-клекнување 2\*10-Скокови во место 2\*10

- Домашна задача проследување на кошаркарски натпревар едно полувреме- Анализа -Колку шутови се изведени од линијата за слободни фрчања за една екипа