- 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- Совладување техника на кошаркарски двочекор - лев и десен

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното изведување на двочекорот- може да се изведува двочекор од лева и десна стана- кога се изведува од десна страна се започнува со десна нога а се завршува се исчекор и скок со лева нога.Кога се изведува од лева страна се исчекорува прво со лева нога а се завршува со исчекор и скок со десна нога

- 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- Увежбување техника на кошаркарски двочекор - лев и десен

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното изведување на двочекорот- може да се изведува двочекор од лева и десна стана- кога се изведува од десна страна се започнува со десна нога а се завршува се исчекор и скок со лева нога.Кога се изведува од лева страна се исчекорува прво со лева нога а се завршува со исчекор и скок со десна нога

- 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