Наставна тема---------  Атлетика

-      Наставна единица-- Увежбување техника на истрајно трчење на 400-500 мет.

 -  загревање на телото- лесно марширање во место- 5мин

 - вежби за истегнување и обликување на телото

-Увежбување на висок старт во место-5 пофторувања-  Да се внимава на координирано поставување на нозете и рацете-лева нога напред- десна рака напред и обратно.

- објаснување од страна на наставникот -висок старт се применува на трчења  на средни и долги патеки.Кога се трчи на овие патеки мора да се внимава на дишењето-бидејќи ова се патеки на аеробен ( кислороден ) режим на работа.

-Вежби за јакнење на телото-

- Вежби  за јакнење на стомачната мускулатура-  4x15-повторувања

- Вежби за јакнење на раце и раменски појас-       4x 15 повторувања

- Вежби за јакнење на грбната мускулатура        - 4 x  15 повторувања

- Вежби за јакнење на мускулатурата на нозете-   4 x 15 повторувања

-   Вежби за истегнување- 5 мин.

- Домашна задача- кои се средни и долги патеки

Наставна тема---------  Атлетика

-      Наставна единица-- Увежбување техника на скок во далечина- згрчена.

 -  загревање на телото- лесно марширање во место- 5мин

 - вежби за истегнување и обликување на телото.

- објаснување од страна на наставникот -Постојат две техники-Расчекорна и Згрчена.Ние ја обработуваме згрчената која е поедноставна и полесна за совладување.При изведување на залетот кој изнесува од 25 до 35 метри се разликуваат момент на тргнување со поспори чекори - потоа се поминува во најбрзи чекори-при одскокнување од одскочната даска не смее да се згази на црвената линија направена од пласталин. Се доскокнува со двете нозе.Атлетичарот има право на шест скока.Скокот во далечина се дели на неколку фази кои се поврзани една со друга- Фаза на доаѓање на местото за залет-Фаза на изведување на залетот кој почнува со поспори 4 до 5 чекори се преминува во брзи чекори последните три чекори се поспори и се припрема за изведување на поставување на одразната нога на одскочната даска -Фаза на одскок од одскочната даска-Фаза на лет-Фаза на доскок

-Вежби за јакнење на телото-

- Вежби  за јакнење на стомачната мускулатура-  4x15-повторувања

- Вежби за јакнење на раце и раменски појас-       4x 15 повторувања

- Вежби за јакнење на грбната мускулатура        - 4 x  15 повторувања

- Вежби за јакнење на мускулатурата на нозете-   4 x 15 повторувања

-   Вежби за истегнување- 5 мин.

- Домашна задача- колку се димензиите на јамата за скок и колку изнесува светскиот рекорд

Наставна тема---------  Атлетика

-      Наставна единица-- Увежбување техника на скок во далечина- згрчена.

 -  загревање на телото- лесно марширање во место- 5мин

 - вежби за истегнување и обликување на телото.

- објаснување од страна на наставникот -Постојат две техники-Расчекорна и Згрчена.Ние ја обработуваме згрчената која е поедноставна и полесна за совладување.При изведување на залетот кој изнесува од 25 до 35 метри се разликуваат момент на тргнување со поспори чекори - потоа се поминува во најбрзи чекори-при одскокнување од одскочната даска не смее да се згази на црвената линија направена од пласталин. Се доскокнува со двете нозе.Атлетичарот има право на шест скока.Скокот во далечина се дели на неколку фази кои се поврзани една со друга- Фаза на доаѓање на местото за залет-Фаза на изведување на залетот кој почнува со поспори 4 до 5 чекори се преминува во брзи чекори последните три чекори се поспори и се припрема за изведување на поставување на одразната нога на одскочната даска -Фаза на одскок од одскочната даска-Фаза на лет-Фаза на доскок

-                                          -Вежби за јакнење на телото-

- Вежби  за јакнење на стомачната мускулатура-  4x15-повторувања

- Вежби за јакнење на раце и раменски појас-       4x 15 повторувања

- Вежби за јакнење на грбната мускулатура        - 4 x  15 повторувања

- Вежби за јакнење на мускулатурата на нозете-   4 x 15 повторувања

-   Вежби за истегнување- 5 мин.

- Домашна задача- колку се димензиите на јамата за скок и колку изнесува светскиот рекорд