Наставна тема- Фудбал

- Наставна единица- Увежбување техника на изведување на корнер,пенал и уфрлување на топка во игра

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

- Вежби за истегнување и обликување на телото

- Наставникот објаснува за основните елементи во фудбалот а тоа се -водењето,додавањето,фаќањето,шутот,.

Објаснува за значењето на нивното правилно совладување и увежбување и применување во играта.

Водењето на топката се изведува со десна и лева нога,кога водими со десна нога потребно е да бидиме завртени со левото рамо кон противничкиот играч а со левата рака која е подигната во висина на левото рамо и е свиткана во лакт се браниме од противникот да не ни ја земе топката.приемот на топката може да биде со гради,глава,нога .Изведување на корнер може да се реализира на неколку на чини со директно уфрлување во голманскиот простор , со блиско додавање на свој играч па потоа да се изведе центар шут и сл.Пеналот се изведува од точката на 11 метр.

- Вежби за јакнење на рацете и раменскиот појас- склекови 4 \* 15

- вежби за јакнење на стомачната мускулатура-  стомачни 4\*15

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

- Вежби за јакнење на нозете-клекнување со две нозе 2\*12 и клекнување на една нога кога спротивната нога е потпрена на некој предмет2\*6

-Домашна задача-Гледање на некој фудбалски натпревар

Наставна тема- Фудбал

- Наставна единица- Увежбување техника на изведување на корнер,пенал и уфрлување на топка во игра

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

- Вежби за истегнување и обликување на телото

- Наставникот објаснува за основните елементи во фудбалот а тоа се -водењето,додавањето,фаќањето,шутот,.

Објаснува за значењето на нивното правилно совладување и увежбување и применување во играта.

Водењето на топката се изведува со десна и лева нога,кога водими со десна нога потребно е да бидиме завртени со левото рамо кон противничкиот играч а со левата рака која е подигната во висина на левото рамо и е свиткана во лакт се браниме од противникот да не ни ја земе топката.приемот на топката може да биде со гради,глава,нога .Изведување на корнер може да се реализира на неколку на чини со директно уфрлување во голманскиот простор , со блиско додавање на свој играч па потоа да се изведе центар шут и сл.Пеналот се изведува од точката на 11 метр.

- Вежби за јакнење на рацете и раменскиот појас- склекови 4 \* 15

- вежби за јакнење на стомачната мускулатура-  стомачни 4\*15

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

- Вежби за јакнење на нозете-клекнување со две нозе 2\*12 и клекнување на една нога кога спротивната нога е потпрена на некој предмет2\*6

-Домашна задача-Гледање на некој фудбалски натпревар