Наставна тема-Одбојка

- Наставна единица- Усовршување техника на сервирање преку мрежа

- Од страна на наставникот се објаснува за - кои видови на серви постојат- Дека на часот ја применуваме школската серва-техниката на изведување на сервата

- 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 еден одбојкарски сет- колку поени се добиени од серва во тој сет од страна на домашната екипа

Наставна тема- Одбојка

- Наставна единица-Усовршување техника на смечирање со едноножен и двоножен одраз

 - Наставникот објаснува како се изведува одраз со една нога- Слично е на двочекорот во кошарката-ако смечираме со десна рака тогаж одразот започнува со исчекор десна -лева а ако смечира со лева рака тогаш започнува со исчекор лева -десна.предвежба за одраз со две нозе- по четворица фатени за раце изведуваат исчекор со десна - лева нога се застанува во полу клекната положба рацете се поставуваат позади.Втората вежба е продолжеток на првата вежба само што сега се изведува мал скок.Во парови едниот изведува подигање со прсти другиот изведува смечирање со едноножен одраз и двоножен одраз

- 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 одбојкарски натпревар

- Наставна тема- Одбојка

- Наставна единица-Усовршување техника на смечирање со едноножен и двоножен одраз

 - Наставникот објаснува како се изведува одраз со една нога- Слично е на двочекорот во кошарката-ако смечираме со десна рака тогаж одразот започнува со исчекор десна -лева а ако смечира со лева рака тогаш започнува со исчекор лева -десна.предвежба за одраз со две нозе- по четворица фатени за раце изведуваат исчекор со десна - лева нога се застанува во полу клекната положба рацете се поставуваат позади.Втората вежба е продолжеток на првата вежба само што сега се изведува мал скок.Во парови едниот изведува подигање со прсти другиот изведува смечирање со едноножен одраз и двоножен одраз

- 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 одбојкарски натпревар-колку смеча се изведени со едноножен одраз во два сета