- Наставна тема- Ракомет

- Наставна единица- Увежбување на зонска одбрана-6-0

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното поставување на зонската одбрана и навремено излегување на играчот- Примената на оваа одбрана зависи од концептот на иигра на противникот -дали располага со високи играчи-дали има брзи играчи и др- За да се реализира зонската одбрана потребно е да екипата располага со високи играчи посебно на централните позиции

- 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 ракометен  натпревар едно полувреме- Анализа -Колку одбрани има голманот на една екипа

Наставна тема- Ракомет

- Наставна единица- Увежбување на техника на изведување на научените елементи во услови на игра на два гола со примена на правилата на играта

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното изведување на научените елементи- правовременото излегување на одбанбениот играч-блокирањет-блокиањето во напад и др- Примената на оваа одбрана зависи од концептот на иигра на противникот -дали располага со високи играчи-дали има брзи играчи и др- За да се реализира зонската одбрана потребно е да екипата располага со високи играчи посебно на централните позиции

- 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 ракометен  натпревар едно полувреме- Анализа -Колку одбрани има голманот на една екипа

Наставна тема- Одбојка

- Наставна единица- Усовршување техника на сервирање преку мрежа

- Од страна на наставникот се објаснува за начинот на сервирање - школска серва

- 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 сет од одбојкарски натпревар- Анализа колку поени добила домашната екипа од серва во еден сет