- Наставна тема- Ракомет

- Наставна единица- Увежбување голманска техника 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 ракометот 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 рака,кога водими со десна рака 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.Фаќањето  на топката може да биде со две и една рака .Изведување на голманска техника може да се реализира во зависност од начинот на изведениот шут на противничкиот играч.

- 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 ракометен натпревар

- Наставна тема- Ракомет

- Наставна единица- Увежбување голманска техника 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 ракометот 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 рака,кога водими со десна рака 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.Фаќањето  на топката може да биде со две и една рака .Изведување на голманска техника може да се реализира во зависност од начинот на изведениот шут на противничкиот играч.

- 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 ракометен натпревар