Наставна тема---------  Фудбал

-      Наставна единица-- Увежбување техника на изведување на научените елементи во услови на игра на еден гол.

 -  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 - За правилата на фудбалската игра-две полувремиња по 45 мин со можност на нивно продолжување,бројот на активни играчи е 11 - со можност на замена два пати.Досудување фаул-кога непрописно е запрен противничкиот играч

 -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- Анализирање на фудбалски натпревар-Колку прекини се направени кај една екипа по слободен избор и колку жолти и црвени картони се дадени

Наставна тема---------  Фудбал

-      Наставна единица-- Увежбување техника на изведување на научените елементи во услови на игра на еден гол.

 -  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 - За правилата на фудбалската игра-две полувремиња по 45 мин со можност на нивно продолжување,бројот на активни играчи е 11 - со можност на замена два пати.Досудување фаул-кога непрописно е запрен противничкиот играч

 -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- Анализирање на фудбалски натпревар-Колку прекини се направени кај една екипа по слободен избор и колку жолти и црвени картони се дадени

Наставна тема---------  Фудбал

-      Наставна единица-- Увежбување техника на изведување на научените елементи во услови на игра на еден гол.

 -  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 - За правилата на фудбалската игра-две полувремиња по 45 мин со можност на нивно продолжување,бројот на активни играчи е 11 - со можност на замена два пати.Досудување фаул-кога непрописно е запрен противничкиот играч

-                                          -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- Анализирање на фудбалски натпревар-Колку прекини се направени кај една екипа по слободен избор и колку жолти и црвени картони се дадени