Наставна тема- Кошарка

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

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното изведување и применување на научените елементи во текот на играта- почитување на правилата на кошаркарската игра- спортското однесување и фер-плеј кодексот на однесување

- 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 кошаркарски натпревар едно полувреме- Анализа -Колку шутови се изведени од линијата за слободни фрчања за една екипа

Наставна тема- Кошарка

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

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното изведување и применување на научените елементи во текот на играта- почитување на правилата на кошаркарската игра- спортското однесување и фер-плеј кодексот на однесување

- 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 кошаркарски натпревар едно полувреме- Анализа -Колку шутови се изведени од линијата за слободни фрчања за една екипа

Наставна тема- Кошарка

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

- Од страна на наставникот се објаснува за значењето на правилното изведување и применување на научените елементи во текот на играта- почитување на правилата на кошаркарската игра- спортското однесување и фер-плеј кодексот на однесување

- 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 кошаркарски натпревар едно полувреме- Анализа -Колку шутови се изведени од линијата за слободни фрчања за една екипа