



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



---

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

НА УРОК ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ ЗА 8- ми клас

Тема на урока: Волейбол

### Образователни задачи на урока:

1.3.У Посрещане и организиране на нападение

2.3.У.Забиване по правата

3.Учебна игра

4.РФК – издръжливост

### Възпитателни задачи :

Възпитание във взаимопомощ, другарство, стремеж към усъвършенстване на постигнатото.

### Оздравителни задачи :

Правилно телосложение, здравни и хигиенни навици, развитие на физически качества и др.

### Необходими уреди и пособия :

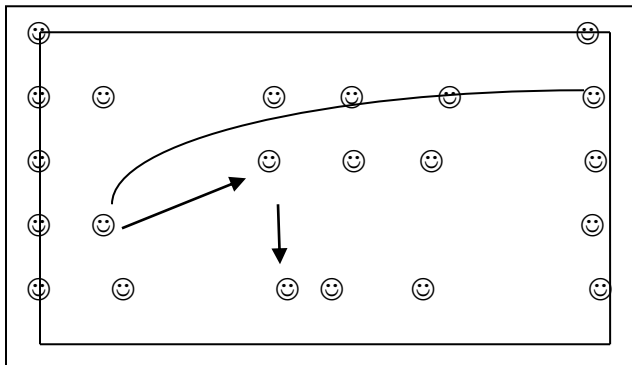
Топки – 10бр.

Времетраене : 45мин.

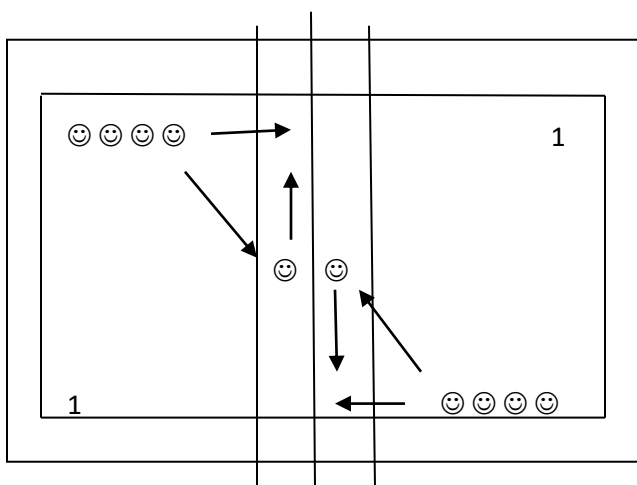
Части на урока	Съдържание на урока	Дозировка		Организационни- методически указания
		В мин	В брой	

П О Д Г О Т В И Т Е Л Н А  Ч А С Т	<u>1.Строяване на класа и съобщаване задачите за часа.</u>	1 '	Фронтален метод. В две редици
	<u>2.Разгряване в движение</u>	6'	Фронтален метод
	<u>2.1 Упражнения в ходом</u>		
	2.1.1 ходене на пръсти,ръце горе	0,30'	
	2.1.2 ходене на пети, ръце на кръста	0,30'	
	<u>2.2 Упражнения в бегом</u>		Фронтален метод
	2.2.1 бягане с високо повдигнато коляно		
	2.2.2 бягане с изнасяне подбедрицата назад	0,30' 0,30'	
	2.2.3 бягане с изнасяне подбедрицата напред	0,30'	
	2.2.4 кръгове от раменните стави напред и назад	0,30'	Кръгове напред и назад.
<u>3. Подаване по двойки</u>	0,30'		
3.1 подаване с две ръце отгоре	0,30'		
3.2 подаване с две ръце отдолу	0,30'		
3.3 подаване с две ръце отгоре с отскок	0,30'		
3.4 контролно подаване над глава, подаване с две ръце отгоре			
<u>1.3.У Посрещане и организиране на Нападение</u>	6'	След изпълнение на начален удар противниковия	

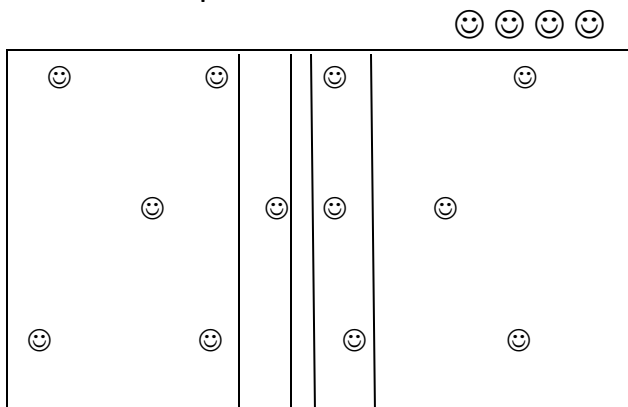
О  
С  
Н  
О  
В  
Н  
А  
Ч  
А  
С  
Т



**2. 3.У Забиване по правата**

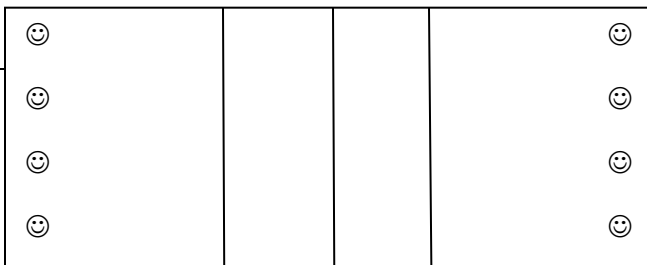


**3. Учебна игра**



☺ ☺ ☺ ☺

**4.Развитие на физически качества -  
издръжливост**



6'

20'

4'


отбор овладява топката и организира атака. Следва нов начален удар.

Поточен метод  
След забиването, играчът отива в отсрещната колона

Игрови метод

Фронтален метод

О  
С  
Н

<p>О В Н А</p>				
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Н А</p>	<p>4.1 – Совалково бягане 4.2 – подскоци на място от двата крака, при сигнал совалково бягане</p>			
<p>Ч А С Т</p>	<p><u>7.Обход на салона с разпускащи упражнения.</u></p>	<p>1'</p>		<p>Учениците изпълняват една обиколка на салона,с цел разпускане и възстановяване на тялото.</p>
<p>З А К Л Ю Ч</p>	<p><u>Строяване на класа и анализ на проведения час.</u></p>	<p>1'</p>	<p>3</p>	<p>Анализ на проведения час</p>

И  
Т  
Е  
Л  
Н  
А  
Ч  
А  
С  
Т

--	--	--	--	--