Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа Оренбургской области»

### КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

**«Повороты на месте и движение без оружия»**

Составил: Гайнуллин Дамир Данилович, педагог дополнительного образования, руководитель ВПО «Сокол»

Кувандык, 2020 г.

**Тема**: **«Повороты на месте и движение без оружия».**

**Цель:** отработка выполнения строевых приемов.

**Задачи:**

***Обучающие***:

- закрепить основные команды выполнения строевых приёмов на месте, в движении;

- отрабатывать шаги, повороты в строю, одиночно, в движении, на месте.

***Развивающие:***

- формироватьу учащихся убеждённость, сознательную готовность и необходимость защиты Родины;

- развивать высокий уровень дисциплинированности и ответственности.

***Воспитательные:***

- формировать необходимые моральные, психологические и физические качества;

- развивать потребность выполнения требований закона и Конституции РФ по повышению качества подготовки будущих воинов для службы в ВС РФ.

**Время проведения:** 45 минут

**Место проведения:** спортзал.

**Вид занятия:** практическое занятие.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. **Вводная часть. – 5 мин.**

Проверка личного состава, внешнего вида. Объявляется цель и вопросы занятия.

**2.** **Основная часть – 30 мин.**

**Повороты на месте - 10 мин.**

**Обучение поворотам на месте.**

Командир отделения объясняет, что повороты на месте применяются одиночными военнослужащими на строевых занятиях, при подходе к начальнику и отходе от него, а также при постановке в строй и подразделениями как на занятиях, так и во время построений и передвижений.

Обучение поворотам на месте начинается после отра­ботки строевой стойки, так как только на ее основе можно правильно освоить эти приемы. При этом вначале отрабо­тать поворот направо, налево (на 1/4 круга) и кругом (на 1/2 круга), а затем повороты пол-оборота направо и пол-оборота налево (1/8 круга).

Для обучения поворотам на месте командир выстраи­вает отделение в одну шеренгу с интервалом два шага и показывает поворот направо в целом в нормальном темпе. После этого командир показывает прием в медленном тем­пе с попутным разъяснением порядка действий по предва­рительной и исполнительной команде. Поворот направо разучивается по разделениям на два счета. Показав прием по разделениям, командир отделения командует: ***«Направо, по разделениям: делай — РАЗ, де­лай—ДВА».***

Командир отделения следит за тем, чтобы обучаемые по первому счету, резко повернув­шись в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке, сохраняли положение корпуса как при строевой стой­ке и не сгибали ног в коленях, перенося тяжесть тела на впе­реди стоящую ногу.

Положение рук должно быть, как при строевой стойке.

По счету ***«Делай—ДВА»*** кратчайшим путем приставить левую ногу, не сгибая ее в колене.

Разучив с отделением поворот направо по разделениям, командир приступает к разучиванию его в целом. Для это­го он подает команду ***«Напра-ВО»*** и сопровождает ее под­счетом вслух: ***«РАЗ, ДВА».***

При изучении поворота необходимо обратить внимание на то, чтобы он выполнялся не только с помощью ног, но и с помощью резкого движения корпусом в сторону поворота с соблюдением всех правил строевой стойки.

Закончив тренировку в выполнении поворота направо, командир отделения сначала показывает в целом, а затем по разделениям поворот налево. Поворот налево также вы­полняется на два счета. По команде ***«Налево, по разделениям, делай — РАЗ»*** солдаты должны повернуться на левом каблуке и на пра­вом носке, перенести тяжесть тела на левую ногу, сохра­няя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время поворота руками. По счету ***«Делай—ДВА»*** правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы носки были развер­нуты по фронту на ширину ступни.

После показа и пояснения поворота налево в такой же последовательности проводится тренировка в выполнении этого поворота.

Изучив с отделением поворот налево, командир отделе­ния переходит к изучению поворота кругом. Он показывает прием в целом, затем по разделениям на два счета. Далее командир отделения поясняет, что поворот кругом произво­дится по команде ***«Кру-ГОМ».*** Выполняется он так же, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180° (полный).

Тренировка в поворотах направо, налево, кругом про­водится самостоятельно, попарно и в составе отделения до полного усвоения.

Если солдат (курсант) выполняет поворот или его эле­мент неправильно, командир отделения подает команду **«*ОТСТАВИТЬ»,***указывает на ошибку и подает команду на повторение.

При обучении солдат поворотам на месте необходимо обращать внимание на следующие ошибки: некоторые обу­чаемые поворачивают корпус по предварительной команде, сгибают ноги в коленях, размахивают руками при поворо­те, наклоняют голову вниз, опускают грудь или выставляют живот, отклоняют корпус назад, поворот делают не на каб­луке, а на всей ступне, при повороте кругом делают непол­ный разворот, ногу приставляют не кратчайшим путем и при этом корпус качается.

**Движение - 15 мин.**

**Обучение движению строевым шагом.**

Строевой шаг является одним из наиболее сложных и трудных по усвоению строевых приемов, исполнение кото­рого требует от обучаемых особой собранности, подтянуто­сти, четкости, согласованного движения рук и ног.

Обучение движе­нию строевым шагом, как и каждый новый прием, следует начинать с образцового показа и пояснения.

Показав движение строевым шагом в целом, командир отделения показывает по разделениям первое подготови­тельное упражнение—движение рук, а затем по­дает команду: ***«Движение руками, делай—РАЗ, делай— ДВА».*** По счету **«делай—РАЗ»** солдаты должны согнуть правую руку в локте, произво­дя движение ею от плеча около тела так, чтобы кисть руки под­нялась на ширину ладони вы­ше пряжки пояса и находилась на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку отве­сти назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук должны быть полусогнуты, а локоть правой руки слегка приподнят. По счету ***«Делай—ДВА»,*** они должны произвести движение левой руки вперед, а правой, начиная от плеча, назад до от­каза.

После усвоения правильного положения рук, командир отделения приступает к изучению вто­рого подготовительного упражнения—движения строевым шагом по разделениям на четыре, на два и на один счет сначала с темном 60 шагов в минуту, затем делает постепенный переход к нормальному темпу движения (110—120 шагом в минуту) с размером шага 70—80 см.

Показав второе подготовительное упражнение по разделенням на четыре счета,

командир размыкает отделение на четыре шага и, повернув отделение направо, коман­дует: ***«Строевым шагом, по разделениям на четыре счета, шагом — МАРШ».*** После команды ***«МАРШ»*** считает: ***«РАЗ, два, три, четыре; РАЗ, два, три, четыре*»** и т. д.

По предварительной команде ***«Шагом»*** солдаты отделе­ния подают корпус несколько вперед, перенося тяжесть тела больше на правую ногу и сохраняя устойчивость. По исполнительной команде ***«Марш»*** и по *счету* ***«Раз»*** они начинают движение с левой ноги полным шагом, вынося ногу вперед с оттянутым носком (при этом ступня парал­лельна земле) на высоту 15--20 см от земли, и ставят ее твердо на всю ступню, отделяя в то же время от земли правую ногу с подтягиванием ее на полшага вперед к пят­ке левой ноги. Одновременно с шагом обучаемые делают движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа.

После отработки второго подготовительного упражнения на четыре счета командир отделения повторяет это же дви­жение на два счета, для чего подает команду ***«Строевым шагом, по разделениям на два счета, шагом — МАРШ»*** и считает: ***«Раз, два; раз, два»*** и т. д. Под счет ***«Раз»*** выпол­няется шаг вперед, под счет ***«Два»*** выдержка.

После отра­ботки упражнения на два счета командир отделения подаст команду для движения строевым шагом под каждый счет без выдержки ***«Строевым шагом, по разделениям под каж­дый счет, шагом—МАРШ»*** и считает: ***«Раз, два»*** и т.д. Затем командир отделения приступает к обучению движе­нию строевым шагом с темпом 60—70 шагов в минуту, с последующим наращиванием темпа движения до 110—120 шагов в минуту. В ходе тренировки отделе­ния в выполнении приема в целом необходимо строго вы­держивать темп движения 110—120 шагов в минуту.

**Повороты в движении - 15 мин.**

**Обучение поворотам в движении.**

Разучивание с отделением поворотов в движении начи­нается с показа командира.

После показа командиром отделения поворота направо в движении в целом поворот разучивается по разделениям на два счета. Командир командует: ***«Поворот в движении направо, по разделениям: «Делай—РАЗ, делай—ДВА».*** По счету ***«Делай—РАЗ»*** необходимо сделать строевой шаг ле­вой ногой вперед, произведя взмах руками в такт шага, и остановиться в положении с опущенными руками; по сче­ту **«Делай—ДВА»** резко повернуться направо на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и сделать шаг в новом направлении.

Для тренировки командир рассчитывает отделение на первый и второй, располагает солдат друг против друга в восьми шагах с интервалом 4 шага, чтобы каждый из них находился напротив малого квадрата на внутренних ли­ниях прямоугольника.

Тренировка проводится на четыре счета с движением три шага вперед по команде ***«Поворот в движении направо на четыре счета, шагом — МАРШ»*** и подсчитывает: ***«Раз, два, три, ЧЕТЫРЕ»*.** Под счет ***«раз, два, три»*** солдаты делают три строевых шага вперед вдоль линии квадрата, а под громкий счет ***«ЧЕТЫРЕ»*** — поворот направо. Под следующий счет ***«Раз, два, три, ЧЕТЫРЕ»*** упражнение повторяется. Вначале темп движения 60 шагов в минуту, а затем 110—120 шагов в минуту.

Перед изучением поворота налево командир отделения подчеркивает, что он выполняется так же, как поворот в движении направо, с той лишь разницей, что поворот нале­во производится после движения четырех шагов и под оче­редной счет ***«Раз»*** выполняется поворот на носке правой ноги. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю левой ноги.

Для тренировки командир отводит отделение на шаг назад и располагает его на внешней линии прямоугольника. Выполнение поворота начинается по команде ***«Поворот в движении налево на четыре счета, шагом—МАРШ»*** и за­тем ведется под счет **«*РАЗ, два, три, четыре*»,** а под сле­дующий громкий счет ***«РАЗ»*** солдаты делают поворот и шаг, а под счет ***«Два, три, четыре»*** продолжают движение.

Командир обращает внима­ние солдат на то, что поворот в движении кругом в отличие от поворотов направо, налево выполняется на носках обеих ног и движение после поворота начинается с левой ноги в тот момент, когда ноги находятся, на носках. Опускаться на пятки после поворота не разрешается.

Командир разъясняет, что для поворота кругом в дви­жении исполнительная команда ***«Марш»*** подается одно­временно с постановкой на землю правой ноги, а затем в три счета выполняется поворот.

Обучение повороту кругом в движении начинается по разделениям на четыре счета по команде ***«Поворот в дви­жении кругом, по разделениям: делай — РАЗ, делай—ДВА***

***делай—ТРИ, делай—ЧЕТЫРЕ».*** Для поворота кругом по счету ***«Делай— РАЗ»*** солдаты делают шаг вперед с левой ноги и остаются в таком поло­жении*,* по счету ***«Делай—ДВА»***

выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении. По счету ***«Делай—ТРИ»*** делают шаг левой ноги впе­ред*,* а по счету ***«Делай—ЧЕТЫРЕ»*** приставля­ют правую ногу.

При выполнении поворота кругом особое внимание обращается на резкость поворота, а также на движение рук в такт шага.

Тренировка в выполнении этого приема может прово­диться в комплексе с движением три шага вперед по команде ***«Поворот кругом с движением три шага вперед, шагом—МАРШ»,*** а под счет ***«Раз, два, три»*** делается три шага, под счет ***«Четыре»*** — поворот кругом.

**3.** **Заключительная часть - 5 мин.**

Подводятся итоги, делаются выводы.

Задание на самоподготовку.

Литература

1. Барабанщиков А.В. Основы военной психологии и педагогики. – М.: Просвещение, 1988.

2. Голованов В.П. Нормативно-правовое обеспечение системы дополнительного образования и социального воспитания. – М.: Центр инноваций в педагогике, 1995.

3. Демьяненко Ю.К. Физическая подготовка. М.: Воениздат, 1987.

4. Макаренко А.С. Воспитание гражданина. – М.: Просвещение, 1988.

5. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. – М.: Педагогика, 1989.