**План – конспект**

**проведення заняття з учасниками гуртка «Сокіл»**

**Тема:** Стройові прийоми і рух без зброї. Заняття 2 (практичне).

**Навчальні питання**: 1.Стройове положення та повороти на місці.

 2. Рух стройовим та похідним кроком.

 3. Повороти під час руху.

**Мета**: навчати (закріпити) навики учнів руху стройовим і похідним кроком. Тренувати учнів у виконанні вивчених стройових прийомів.

Сприяти формуванню в учнів правильної постави при виконанні похідного кроку. Виховувати в учнів дисциплінованість, охайність, уважність та наполегливість.

**Час проведення** – 45 хв.

**Місце проведення**: пристосоване приміщення для занять стройовою підготовкою, стройовий майданчик.

**Метод**: розповідь, показ, тренування, перегляд відео.

**Матеріальне забезпечення**: стройовий статут ЗС України, комплект плакатів зі стройової підготовки, відео.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І. Вступна частина**

1. Організаційний момент

1. Шикування учнів, привітання. Перевірка присутності учнів на заняттях.
2. Повідомлення теми та мети заняття.
3. Актуалізація опорних понять.

Стрій – це …. *визначене Стройовим статутом Збройних Сил України розміщення військовослужбовців, підрозділів і частин для їхніх спільних дій у пішому порядку або на машинах.*

* Шеренга – це *… стрій, у якому військовослужбовці вишикувані один біля одного на одній лінії .*
* Які бувають команди?

*(Підготовча і виконавча)*

* Мета команд?

*(Підготовчу команду подають чітко, виразно, гучно, протяжно, щоб військовослужбовці у строю зрозуміли, яких дій вима­гає від них командир.*

*Виконавча команда (або команда до виконання) подається після паузи, гучно, уривчасто, чітко.)*

* Глибина строю – це … *відстань від першої шеренги (від військовослужбовця, який стоїть попереду) до останньої шеренги (до військовослужбовця, який стоїть позаду*)
1. Мотивація навчальної діяльності

Розповідь учасникам про стройову підготовку: розповідь про дисципліну; роль ройовог

**ІІ. Основна частина**

1. Висвітлення нової теми

**Стройове положення та повороти на місці**

 Повторити команди «Збірка», «Рівняйсь», «Струнко!», «Спочинь», «Заправитись», «Розхід».

 Команда **«Збірка»**, за цією командою учасники бігом збираються до ройового.

 За командою **"Рівняйсь"** усі, крім правофлангового, повертають голову праворуч (праве вухо вище від лівого, підборіддя трохи підняте) і вирівнюються так, щоб кожен бачив груди четвертої особи, вважаючи себе першим. За командою **"Ліворуч - РІВНЯЙСЬ"** усі, крім лівофлангового, повертають голову ліворуч (ліве вухо вище від правого, підборіддя трохи підняте). Під час рівняння можна трохи пересуватись вперед, назад або в той чи інший бік.

 Стройове положення приймається за командою **«Струнко!».** За цією командою слід триматися прямо, без напруження, підбори поставити разом, а носки розвести вздовж лінії фронту на ширину стопи; ноги в колінах випрямити, але не напружувати, груди підняти, а все тіло подати вперед; живіт втягти; плечі розвернути; руки опустити так, щоб вони були збоку стегон, а напівзігнуті пальці торкалися стегна; голову тримати прямо і високо, не виставляючи підборіддя; дивитися перед собою; бути готовим до негайної дії.

Стройове положення на місці приймається без команди під час віддання та отримання наказу, доповіді, виконання Державного Гімну України, а також під час військового вітання.

За командою **«Спочинь»** слід послабити в коліні праву або ліву ногу, але не можна зрушувати з місця, треба бути уважним і не розмовляти.

По команді «Заправитись» не залишаючи свого місця в строю, потрібно поправити зброю, обмундирування та спорядження. Перед командою **«Заправитись»**, подається команда **«Спочинь».** Команда **«Розхід»**, за цією командою учасники розходяться зі строю.

 Після розповіді проводиться тренування в прийнятті стройового положення на вісім рахунків, виконання команд **«Збірка», «Рівняйсь», «Струнко!», «Спочинь», «Заправитись», «Розхід».**

Повороти на місці виконують за командами: **«Право – руч!», «Півоберта право – руч!», «Ліво – руч!», «Півоберта ліво – руч.!», «Кру – гом!». Поворот «Кру – гом!»** виконується через ліве плече. При виконанні поворотів військовослужбовці повертаються у визначений бік, зберігаючи правильне положення тулуба, та не згинаючи ніг у колінах, переносять масу тіла на ногу, що попереду, найкоротшим шляхом приставляють другу ногу.

*Перегляд відео.*

Після розповіді та показу проводиться тренування у виконанні поворотів на місці спочатку на два рахунки, а потім в цілому.

  **Рух стройовим та похідним кроком**

 ***Розповідь.*** **Стройовий крок** – це один із найскладніших стройових прийомів, виконання якого вимагає від учнів особливої зібраності, підтягнутості, координації рухів рук і ніг.

**Стройовий крок застосовується:**

* Під час проходження підрозділів урочистим маршем;
* Під час виконання ними військового вітання під час руху;
* Під час підходу військовослужбовця до начальника та відходу від нього;
* Під час виходу зі строю та повернення на місце, а також під час занять зі стройової підготовки.

Похідний крок застосовується в усіх інших випадках.

Правильне виконання елементів стройового та похідного кроку вимагає від юнака міцної фізичної підготовки, сприяє утриманню правильної осанки.

Нормальна швидкість стройовим кроком – 110-120 кроків за хвилину. Довжина кроку - 70-80 см. Рух стройовим кроком починається за командою: «Стройовим кроком – РУШ!». За підготовчою командою слід подати корпус трохи вперед, перенести вагу тіла більше на праву ногу,зі збереженням рівноваги; за виконавчою командою почати рух з лівої ноги, ногу з витягнутим носком винести на висоту 15-20см від землі та поставити її твердо на всю стопу, піднімаючи водночас другу ногу. Під час руху стройовим кроком голову та корпус тримати прямо, дивитись вперед.

Після розповіді про стройовий крок, треба показати виконання стройового кроку в цілому, після чого переходимо до виконання підготовчих вправ.

**Закріплення вивченого. Практичне виконання команд.**

***Перша підготовча вправа.***

За командою – «роби – раз!» - учні згинають руки в ліктях, рухаючи ними від плеча вздовж тулуба так, щоб кисть руки піднімалась вище застібки поясу на ширину долоні й були на відстані долоні від тіла; водночас ліва рука відводиться назад до упору в плечовому суглобі. Пальці рук мають бути напівзігнути, а лікоть правої руки ледь піднятий.

За командою - «роби - два!» - учні роблять рух лівою рукою вперед, а правою, починаючи від плеча, назад до упору.

***Друга підготовча вправа.***

Виконання стройового кроку без руху рук. Руки знаходяться за спиною учнів в «замку». За командою - «стройовим кроком – руш», на рахунок «один» - учні виносять ліву ногу на висоту 15-20см, відтягуючи носок ставлять ногу твердо на всю стопу. На рахунок «два, три , чотири» – підводять праву ногу до лівої на рівні п’яти. На рахунок «один» – виконують ті самі дії правою ногою, підводячи ліву ногу до п’яти правої.

***Третя підготовча вправа.***

Виконання стройового кроку на місці. На рахунок «один» - виноситься ліва нога з витягнутим носком на 15-20см, піднімається права рука вперед, зігнута в лікті, ліва рука іде назад до відказу. На рахунок «два» – приймається стройове положення. На рахунок «три» – виноситься права нога з витягнутим носком на 15-20см, піднімається ліва рука вперед, зігнута в лікті, права рука іде назад до відказу. На рахунок «чотири» – приймається стройове положення.

Після відпрацювання вправ окремо відпрацьовується стройовий крок в цілому. Початок вивчення руху стройовим кроком із темпом 60 – 70 кроків за хвилину із подальшим збільшенням темпу руху до 110 – 120 кроків за хвилину.

Рухаючись похідним кроком ногу виносять вільно. Не відтягуючи носка, і ставити її на землю. Як під час звичайної ходьби; руками здійснювати вільні рухи біля тулуба. Під час руху похідним кроком за командою «Струнко!» перейти на стройовий крок, а за командою «Вільно!» - на похідний крок.

**ІІІ. Заключна частина**

*Питання для закріплення*:

* Назвіть ситуації, коли застосовується стройовий і похідний крок;
* Назвіть основні правила руху стройовим кроком.

Шикування. Підведення підсумків заняття. Рекомендація вдома перед дзеркалом ще потренувати повороти на місці, рух стройовим та похідним кроком.