

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

**Проведения занятия:** по допризывной и медицинской подготовке

**Тема:** «Движение строевым и походным шагом»

**Занятие:** 20

**Цель занятия:** Научить движению строевым и походным шагом. Развивать координацию движения рук и ног. Воспитывать внимательность, дисциплинированность, собранность.

**Время проведения:** 45 мин.

**Место:** Спортивный зал

**Класс:** 10

№ п/п	Учебные вопросы	Время (мин)	Содержание занятия
1	2	3	4
1.	Вводная часть	5	Проверяю подготовленность места проведения занятия, наличие учащихся, их внешний вид, подготовку к занятию. Объявляю тему, цель и порядок проведения занятия.

**Основная часть:**

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; во время воинского приветствия ими в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на строевых занятиях.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде "Строевым шагом - МАРШ" (в движении "Строевым МАРШ"), а движение походным шагом по команде "Шагом — МАРШ". По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15—20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню, отделяя в то же время от земли другую ногу. Руками, начиная от плеча, выполнять движения около тела: вперед — сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; назад -до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и корпус держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками выполнять свободные движения около тела.

При движении походным шагом по команде "СМИРНО" перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде "ВОЛЬНО" идти походным шагом.

По команде "ЗАПРАВИТЬСЯ" разрешается поправить оружие, обмундирование и снаряжение, если нужно, обратиться к непосредственному начальнику. Выходить из строя и

разговаривать — только с разрешения командира.

Движение бегом начинается по команде "Бегом — МАРШ". При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками выполнять свободные движения вперед и назад в такт бега.

Обозначение шага (бега) на месте осуществляется по команде "На месте, шагом (бегом) — МАРШ". По этой команде шаг следует обозначить подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимают на 15—20 см от земли и ставят ее на землю с передней части ступни на весь след (при беге - - на переднюю часть); руками выполняют движения в такт шага.

По команде "ПРЯМО", подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом (бегом).

Для прекращения движения подается команда. Например: "Рядовой Петров - - СТОЙ". По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять положение "смирно".

Для изменения скорости движения подаются команды: "ШИРЕ ШАГ", "КОРОЧЕ ШАГ", "ЧАЩЕ ШАГ", "РЕЖЕ", "ПОЛШАГА", "ПОЛНЫЙ ШАГ".

Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда, например: "Рядовой Петров, два шага вправо (влево), шагом — МАРШ". По этой команде военнослужащий делает два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага.

Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда, например, "Два шага вперед (назад), шагом - - МАРШ". По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу.

При перемещении вправо, влево и назад движение руками не выполняется.

3.	Заключительная часть	5	Отвечаю на возникшие вопросы. Подвожу итоги занятия. Задаю задание на дом.
----	----------------------	---	--

Руководитель занятия: учитель ДМП

А.О.Чернявский