Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Дом детского творчества

**Конспект учебного занятия**

**«Рукопашный бой»**

Автор-составитель: Кириченко Д.С.,

педагог дополнительного

образования

Тисуль

2014

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Военно-патриотическое обучение юношей и девушек способствует физической и морально-психологической подготовке граждан, готовых и способных достойно выполнять обязанности военной службы, развивает чувство патриотизма и любви к своей Родине.

Тема, предложенная в данном конспекте учебного занятия «Рукопашный бой» входит в раздел «Прикладная физическая подготовка» дополнительной образовательной программы детей «Патриоты России».

Занятие разработано для обучающихся 14-17 лет первого года обучения и включает в себя «Приёмы самостраховки», «Удары рукой», «Защита от ударов рукой», «Удары ногой», «Защита от ударов ногой», «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов», «Комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 8 счетов».

Предлагаемое занятие позволит решить ряд задач: разовьет физические качества – ловкость, сила, гибкость, координацию движений; воспитать чувство коллективизма.

Всё вместе это в дальнейшем поможет ребятам лучше адаптироваться в современном мире, либо при участии в военно-спортивных соревнованиях.

**Конспект учебного занятия по программе «Патриоты России»**

**Тема: *«Рукопашный бой*»**

**Тип занятия:** Комбинированный

**Цель:** Обучение техники рукопашного боя.

**Задачи:**

1. Обучить технике рукопашного боя
2. Формировать правильную осанку, развивать различные группы мышц
3. Воспитывать дисциплинированность, коллективизм.

**Место проведения:** Дом детского творчества

**Продолжительность:** 40 мин.

**Оборудование и инвентарь:** туристские коврики, макеты автоматов, камуфлированная форма, канат

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Расчет времени** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Подготовительная**  1. Построение, приветствие, сообщение цели задач  2. Общеразвивающие упражнения  а) И.п. – руки на пояс, наклоны головы  б) И.п. – руки на уровне груди, отведение рук в стороны  в) И.п.- руки перед собой, вращение кулаками  г) И.п. – руки опущены, вращение руками  д) И.п. – руки к плечам, вращения  е) И.п. – левая рука вверх, правая вниз  ж) И.п. – повороты с отведением рук  з) И.п. – наклон вперед, назад, влево, вправо  и) И.п. – выпады влево, вправо, вперед, назад | 10 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин | Построение в одну шеренгу, проверка наличия спортивной формы.  Построение в две шеренги, разомкнуться.  Следить за правильной осанкой, за интервалом.  Форма организации фронтальная.  Способ выполнения – одновременный. |
| **II** | **Основная**  Приемы самостраховки  *- Падение вперед:* из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки и сгибанием в локтях смягчить удар или подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях; сгибая руки, опуститься на грудь; перекатится с груди на живот, прогибаясь в пояснице. Закончив падение, встать и изготовиться к бою.  *- Падение на бок:* из исходного положения присесть, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекатываясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой о землю и лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога коленом вверх) – у ее голени, вскочить, изготовиться к бою.  *-Падение назад:* из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекатываясь на спине назад, сделать упреждающий удар прямыми, слегка разведенными руками о землю; при нападении противника нанести удар ему навстречу, вскочить и изготовиться к бою.  Удары рукой из изготовки к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, и с поворотом туловища нанести удар кулаком, локтем или основанием ладони. Удары наносятся прямо, сбоку, снизу, или сверху.  Защита от ударов рукой – выполнить отбивом предплечья (внутрь, наружу), подставкой под удар ладони, одного или двух предплечий, нырком под удар, уклоном или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место.  Удары ногой - из изготовки к бою перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу и с коротким замахом другой ногой нанести удар носком обуви или коленом снизу, стопой прямо, каблуком сверху, подъемом стопы сбоку, стопой назад, ребром подошвы обуви в сторону.  Защита от удара ногой - выполнить подставкой под удар стопы (каблука, бедра), подставкой под удар двух предплечий, отбивом предплечья вниз наружу. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место.  Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов - Исходное положение - строевая стойка.  «Раз» - С шагом левой ногой вперед изготовиться к бою.  «Два» - Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.  «Три» - Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.  «Четыре» - С разворотом на 90º и с шагом правой ноги выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.  «Пять» - С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.  «Шесть» - С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.  «Семь» - Выполнить удар левой ногой вперед прямо и принять левостороннюю изготовку к бою.  «Восемь» - С шагом левой ногой и поворотом налево принять строевую стойку.  Комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 8 счетов - Исходное положение - строевая стойка.  «Раз» - С шагом левой ногой вперед изготовиться к бою.  «Два» - Выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.  «Три» - С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.  «Четыре» - Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволом автомата отбив влево.  «Пять» - С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.  «Шесть» - С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.  «Семь» - С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и - рубящий удар штыком (стволом) слева – направо вниз.  «Восемь» - С шагом правой ногой назад и поворотом направо принять строевую стойку. | 26 мин  1 мин  2 мин  1 мин  4 мин  5 мин  4 мин  5 мин  2 мин  2 мин | Из шеренги по одному перестроиться в шеренги по два, разомкнуться.  Форма организации поочередная.  Способ выполнения – одновременно несколькими обучающимися.  Обучающиеся начинают упражнение по команде педагога.  При выполнении приемов РБ командир подает команды:  - для изготовки к бою: «К бою»  - для нанесения ударов: «Рукой (ногой, штыком, стволом, прикладом, магазином) бей».  Построение в две шеренги, разомкнуться.  Форма организации – фронтальная.  Способ выполнения – одновременный. |
| **III** | **Заключительная**   1. Подвижная игра «Перетягивание каната» 2. Построение, подведение итогов занятия | 4 мин  3 мин  1 мин | Форма организации – игровая.  Способ выполнения – одновременный.  Напомнить обучающимся правила безопасности при перетягивании каната.  Построение в одну шеренгу, отметить лучших.  Домашнее задание: повторить упражнения перед зеркалом. |

Список литературы

1. Даньшин, В.В. 100 способов победить [Текст]/ В.В. Даньшин.-Кемерово, «Аспект», 1990- 161с.
2. Новикова Т.В.Методические рекомендации по подготовке к военно-спортивным играм и соревнованиям [Текст]/ Т.В. Новикова .- Кемерово, ГАОУ ДОД КО ОЦДТТБДД, 2010
3. Куклин, П.Ф. Военно-спортивные игры 7-11 классы, [Текст]/ П.Ф. Куклин.- Волгоград ,«Учитель»,2004.-176с.
4. Общевоинские уставы вооруженных сил РФ