

**План-конспект  
уроку фізичної культури з елементами рукопашного бою**

Дата проведення: \_\_\_\_\_ р.

взвод \_\_\_\_\_ 11 – клас

**Тема уроку:** «Рукопашний бій». Ознайомлення та вивчення підготовчих прийомів рукопашного бою

**Тип уроку:** навчально-тренувальний

**Мета:** Сприяти вихованню в учнів потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом та розвивати морально-вольові якості засобами рукопашного бою

**Завдання:**

1. Ознайомити з технікою виконання підготовчих прийомів рукопашного бою: стійки (їх види), переміщення, удари;
2. Розучування техніки виконання комплексу рукопашного бою на 16- рахунків з автоматом;
3. Загартування, збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичної культури;
4. Сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей характерних для виду спорту.

**Інвентар:** свисток, секундомір, макети автоматів




**Технічні засоби навчання:** мультимедійна система






**Місце проведення:** спортивний зал (зала єдиноборств).

**Тривалість уроку:** 90 хвилин

**Вчитель:** Кормілець Сергій Володимирович

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 – 20 хв)	Шиккування, привітання, рапорт, повідомлення завдань уроку. Техніка безпеки на уроці.	1–2 хв.	Фронтальний метод. Шиккування виконується по команді чергового. Рапорт здає черговий. Відсутніх відмітити зі слів чергового. Пояснити завдання уроку, підкреслити прикладне значення вправ. Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів. Визначити частоту серцевих скорочень ЧСС не > 90.
	Стройові вправи на місці: а) повороти ліворуч; б) повороти праворуч; в) повороти кругом.	2-3 пов. 2-3 пов. 2-3 пов.	Добиватись від учнів чіткого і правильного виконання, звернути увагу на положення голови, рук.
	Біг та його різновиди: звичайний,	8–10 хв.	Дистанція – 2-3 кроки,

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	приставними кроками, спиною вперед, з високим підніманням стегна, з закиданням гомілок, правим-лівим боком схресним, з виконанням імітації ударів, з вистрибуванням (різновиди). Стрибки: на правій-лівій, на двох, спиною вперед.		виконання вправ за командою. Стежити за чіткістю виконання. Фронтальна стійка.
	Ходьба її різновиди	2 хв.	Виконання вправ для розвитку гнучкості.
	Спеціальні акробатичні вправи: перекиди вперед-назад, довгий перекид вперед, зі стійки, через стійку, праве-ліве плече, переверот з опорою на голову, накати в «трикутнику» і в положенні «міст».	5 хв	В колону по 4. Стежити за групуванням і чіткістю виконання. По 50 накатів в різних положеннях.
	Вимірювання ЧСС	30 сек	Задати режим роботи 140–150 уд/хв
<b>Основна частина ( 55 – 60 хв)</b>	<p><b>1. Ознайомити з технікою виконання підготовчих прийомів рукопашного бою:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стійки (їх види);</li> <li>– переміщення (вперед-назад);</li> <li>– удари (прямі, з різних стійок).</li> </ul>	12-15 хв.	<p>Фронтальний метод. Звернути увагу на чіткість і точність виконання. Демонстрація навчального відео.</p> <div style="text-align: center;">  <p>фронтальна стійка</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>положення ніг</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>бойова стійка</p> </div>

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<p><b>2. Розучування техніки виконання комплексу рукопашного бою на 16-рахунків з автоматом</b></p> <p>Комплекс прийомів рукопашного бою з автоматом (на 16 рахунків).</p> <p>ВП – стройова стійка:</p> <p>«Один» – прийняти готовність до бою;</p> <p>«Два» – укол багнетом з випадом лівою ногою;</p> <p>«Три» – з кроком правою ногою вперед удар прикладом збоку;</p> <p>«Чотири» – з поворотом праворуч кругом удар затильником приклада назад з</p>	25-30 хв.	  <p>Переміщення вперед-назад, слідкувати за довжиною кроку.</p> <p>При виконанні ударів руками слідкувати за чіткістю і послідовністю роботи рук і ніг</p>   <p>положення стопи</p>  <p>поворот корпусу</p> <p>Фронтальний метод організації діяльності, звернути увагу на чіткість виконання.</p>

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<p>випадом правою ногою;            «П'ять» – з поворотом ліворуч кругом укол багнетом без випаду;            «Шість» – з поворотом праворуч кругом захист підставкою автомата без удару зверху;            «Сім» – з кроком лівою ногою вперед удар магазином в обличчя;            «Вісім» – з підставкою лівої ноги назад, поворотом наліво кругом прийняти готовність до бою;            «Дев'ять» – з кроком правою ногою вперед вибити зброю вліво, укол багнетом з випадом лівої ноги;            «Десять» – поворот праворуч, захист підставкою автомата під удар зверху; удар ногою в пах і удар стволом автомата зверху;            «Одинадцять» – з випадом правою ногою вбік удар затильником приклада вправо;            «Дванадцять» – з поворотом вліво прийняти готовність до бою;            «Тринадцять» – відбив вниз праворуч, укол багнетом з випадом лівою ногою;            «Чотирнадцять» – з поворотом праворуч відбив направо; укол багнетом з випадом лівою ногою;            «П'ятнадцять» – з кроком правою ногою вбік удар прикладом збоку і фронтальна стійка;            «Шістнадцять» – стрибком прийняти стройову стійку.</p> <p><b>3. Сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей характерних для виду спорту:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Утримання кута в положенні сидячі, схресні рухи;</li> <li>– Підйом тулуба;</li> <li>– Підйом ніг;</li> <li>– Скручування.</li> </ul>	<p>2-3 повт.</p> <p>50 р.</p> <p>50р.</p> <p>50р.</p>	<p>Фронтальний метод організації діяльності. Після закінчення кожної вправи положення для тренування дихальної системи.</p>
Заключна частина (10 хв)	Шиккування в одну шеренгу	20 сек	Фронтальний метод.
	Дихальні вправи та вправи на відновлення організму. (Рухлива гра «День, ніч»).	5–7 хв	по команді «День» виконують різні вправи баскетболістів. «Ніч» – всі замирають. Хто поворухнувся вибуває з гри.
	Вимірювання ЧСС	30 сек.	Визначити ступінь

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
			відновлення
	Домашнє завдання: повторити техніку виконання підготовчих прийомів рукопашного бою	30 сек.	Перевірити ступінь розуміння учнями домашнього завдання. Оцінити рівень вирішення завдань уроку.
	Прощання і організований вихід із залу		В колону по одному

Вчитель

С.В. Кормілець

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вікіпедія. Вільна енциклопедія [http://uk.wikipedia.org/wiki/Україна\\_на\\_літніх\\_Олімпійських\\_іграх\\_2012#.D0.9F.D1.80.D0.B8.D0.BC.D1.96.D1.82.D0.BA.D0.B8](http://uk.wikipedia.org/wiki/Україна_на_літніх_Олімпійських_іграх_2012#.D0.9F.D1.80.D0.B8.D0.BC.D1.96.D1.82.D0.BA.D0.B8)
2. Грибан В.Г. Валеологія: Навч. посібник. - К.: Центр навчальної літератури, 2005.
3. Дембо А.Г. Врачебний контроль в спорті. - М.: Медицина, 1988.
4. Кормілець С.В. Фізична культура в кадетському корпусі та військових ліцеях / С.В. Кормілець, Ю.І. Свідлов, О.А. Томенко/ Методичний посібник Суми 2013 С.208
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. - К.: Державний Комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004.
6. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування: Методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. - К.: Аграрна освіта, 2005.

