

Строевые упражнения

Выполнила Шаравьёва Анна, 10Б
класс

Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого урока.

- С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на пр



- Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.



Разновидности строя, элементы строя.

- 1. Строем называется установленное размещение занимающихся для их совместных действий.
- 2. Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
- 3. Флангом называется правая и левая оконечность строя. При поворотах названия флангов не изменяются.
- 4. Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
- 5. Тыл - сторона строя, противоположная фронту.
- 6. Интервалом называется расстояние по фронту между занимающимися,
- 7. Ширина строя - расстояние между фронтами.
- 8. Колонной называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу.
- 9. Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.
- 10. Глубина строя - это расстояние от впереди стоящего (от первой шеренги) до позади стоящего занимающегося (до последней шеренги) в колонне.
- 11. Двухшеренговый строй - занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающихся другой шеренги. Шеренги называются первой и второй.
- 12. Ряд - занимающиеся, стоящие в двухшеренговом строю в затылок один другому.
- 13. Направляющий - занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым в колонне.
- 14. Замыкающий - занимающийся,двигающийся последним в колонне

Основные правила произношения команд.

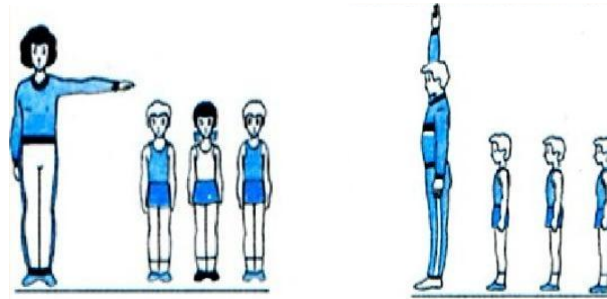
- 1. Команды разделяются на предварительную и исполнительную / "Шагом - Марш!", "Направо!" / Но есть команды только исполнительные / "Равняйся!", "Смирно!" /.
- 2. По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки "Смирно!".
- 3. При подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй , затем направление движения и способ исполнения.

Все строевые упражнения можно подразделить на следующие группы:

- 1. Построения.
- 2. Строевые приемы на месте.
- 3. Перестроения на месте.
- 4. Способы передвижения.
- 5. Перемена направления движения.
- 6. Перестроения в движении.
- 7. Размыкание и смыкание.

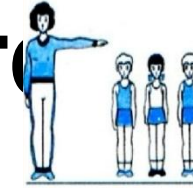


1. Построения



- 1. Для начала занятий группу необходимо построить. Для этого существуют определенные команды:
- 1 Построение в шеренгу. Для построения в шеренгу преподавателю необходимо встать лицом к фронту в положение "смирно", в той точке, где должен стоять правофланговый и подать команду " в одну / две, три и т. д./ шеренгу- становись"! Группа выстраивается слева от него.
- 2 Построение в колонну. Подается команда : "В колонну по одному / два, три и т. д./-становись!".
- Преподаватель одновременно с подачей команды становится в положение "смирно" на расстоянии одного шага оттого места, где должен стоять направляющий. Группа выстраивается за преподавателем.
- 3 Для построения в круг произносится: "Встаньте в круг".

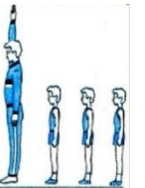
2. Строевые приемы на месте



- 1. "Равняйся!" Все, кроме правого флангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.
- 2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.
- 3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать
- 4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.
- 5. "Отставить!" Поданной команде применяется предшествующее положение.
- 6. "Нале- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.
- 7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.
- 8. "Кру- гом!" Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

3. Перестроения на месте.

- 1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: "На первый- второй- рассчитайсь!". Затем подается команда: "В две шеренги - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении подается команда: "В одну шеренгу - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.
- 2. Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: " По три -рассчитайсь!"
Затем вторая команда: "В три шеренги - стройся!" По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой в сторону /два/ и, приставляя правую к левой /три/, становятся перед вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой назад /раз/, правой в сторону /два/ и, приставляя левую ногу /три/, становятся в затылок вторым номерам. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу стройся!". Перестроение происходит в обратном порядке.
- 3. Перестроение из шеренги "уступами".
В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: "На 9, 6,3 на месте - рассчитайсь!". - Вторая команда: "По расчету шагом - марш!"
Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель делает подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу /делая подсчет 7, или 10/. Для обратного построения подается команда: "Кругом!", а затем: "На свои места шагом -марш!". По этой команде, все вышедшие из шеренги, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.
- 4. Перестроение из одной колонны в три "уступом".
После предварительного расчета по три подается команда: "Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./ шага влево шагом марш!" Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: "На свои места шагом- марш!" Перестроение выполняется приставными шагами.



4. Способы передвижения.

- 1. Ходьба на месте. Команда: "На месте шагом - марш!" /слово "марш" произносится кратко/. "Направляющий, на месте!", подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении, дистанция как правило больше. По команде: "На месте" все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.
- 2. Переход с ходьбы на месте к движению. Команда : "Прямо!" подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперед.
- 3. Прекращение движения. Команда: "Класс. Стой!" подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.
- 4. Ходьба. Команда: "Шагом- марш!" подается для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги. Команда : "Обычным шагом- марш!" применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда выполняется под левую ногу.
- 5. Строевой шаг. Шаг. При котором ногу надо выносить на 15- 20 см. от пола, держа ступню горизонтально, ставить ногу на всю ступню, При движении рук вперед, сгибать их так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Подается команда: "Строевым шагом - марш!"
- 6. Изменение длины шага и скорости движения. Команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!".



5. Перемена направления движения.

- 1. Движение в обход. Команда: "Налево /направо/ в обход шагом - марш!" Если команда подается во время движения, то исполнительная команда "**Марш!**" должна быть подана в точке пересечения движения колонны с границами зала.
- 2. Движение по диагонали. Подается команда: "**По диагонали - марш!**"
- 3. Движение противходом. Подается команда: "Противходом направо/ налево/ шагом- марш!". Интервал между колоннами - один шаг. Движение противходом внутрь или наружу выполняется в колоннах по два. Команда; "Противходом внутрь/наружу/ марш!".
- 4. Движение змейкой. Несколько противходов, выполненных подряд, называется змейкой. Величина змейки определяется по первому противходу Команды: "Противходом налево/направо шагом- марш!", "Змейкой-марш!"
- 5. Движение по спирали. Команда: "По спирали- марш!". Исполнительная команда подается на одной из середин зала. При выходе из спирали подается команда; "Противходом - марш!", или "Кругом- марш!",
- 6. Движение открытой петлей. При движении в обход подается команда: "Налево большой открытой петлей- марш!". По этой команде направляющий поворачивается налево и двигается к противоположной границе зала, затем противходом налево на расстоянии одного шага, в месте пересечения колонны проходят через одного.

6. Перестроения в движении.

- 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. с поворотом в движении. При движении группы налево в обход, как правило, на верхней или нижней границы зала подается команда: "В колонну по два / по три и т.д./ налево - марш!" После поворота первой двойки следующие делают поворот самостоятельно. Для обратного перестроения подаются команды: "Напра-во!", "(слева в обход; налево, в колонну по одному) шагом -марш!".
- 2. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команда: "Через центр- марш!", как правило, подается на одной из середин зала Команда: "В колонну по одному направо и налево в обход- марш!" подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера налево в обход. Команда: "В колонну по два через центр- марш!" Команда подается при встрече колонн в той середине зала, где началось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по четыре, по восемь и т.д. Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному. Команды: "В колонны по одному направо и налево в обход шагом - марш!" По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая - налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда: "В колонну по одному через центр - Марш!".

7. Размыкание и смыкание.

- 1. Команды: "Направо/налево/ от середины на столько- то шагов "Разомкнись!" Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением занимающегося, от которого производится размыкание, выполняют поворот направо/налево/ и, продвинувшись на столько, чтобы расстояние между партнерами составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту После подачи команды преподаватель считает по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда: "Налево/направо, к середине/ сомкнись!". Все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание можно выполнять бегом. При подаче команды добавляется слово: "бегом".
- 2. Размыкание приставными шагами производится по. Команда: "От середины вправо/ влево/ на два/три и т.д./ шага приставными шагами разомкнись!". После подачи команды преподаватель начинает счет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние колонны, а затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда: "К середине вправо/ влево/ приставными шагами сомкнись!" Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет счет по два до окончания смыкания.
- 3. Размыкание по распоряжению. Например: "Встаньте на два шага друг от друга", "Разомкнитесь на два шага" и т.д. Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.
- 4. Размыкание дугами. Из колонны по четыре , по команде: "Дугами/или дугами назад/ разомкнись!" вторые и третьи номера пятью шагами по дуге/ вперед/ выходят наружу от крайних на два шага, приставляют ногу на 7-8-и счета поворачиваются кругом, а затем /с третьего счета/ выходят дугами назад на установленные места и приставляют ногу. Для смыкания подается команда: "Дугами/дугами назад/ сомкнись!"