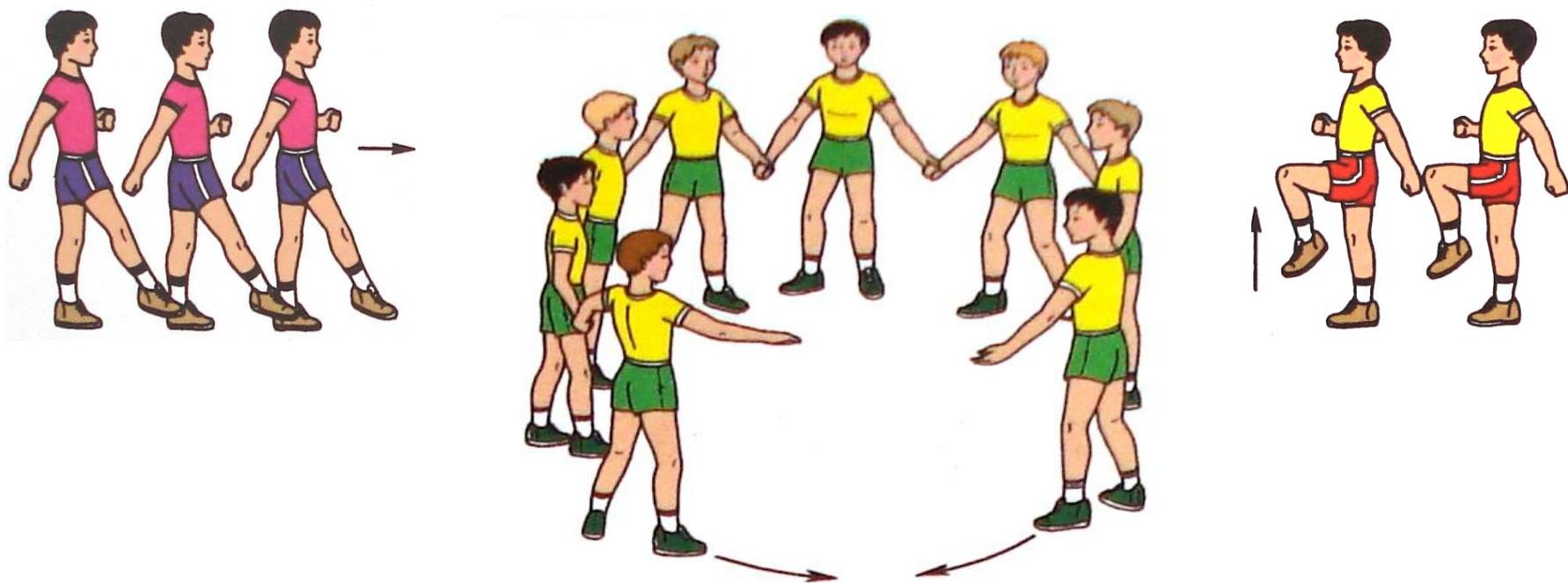


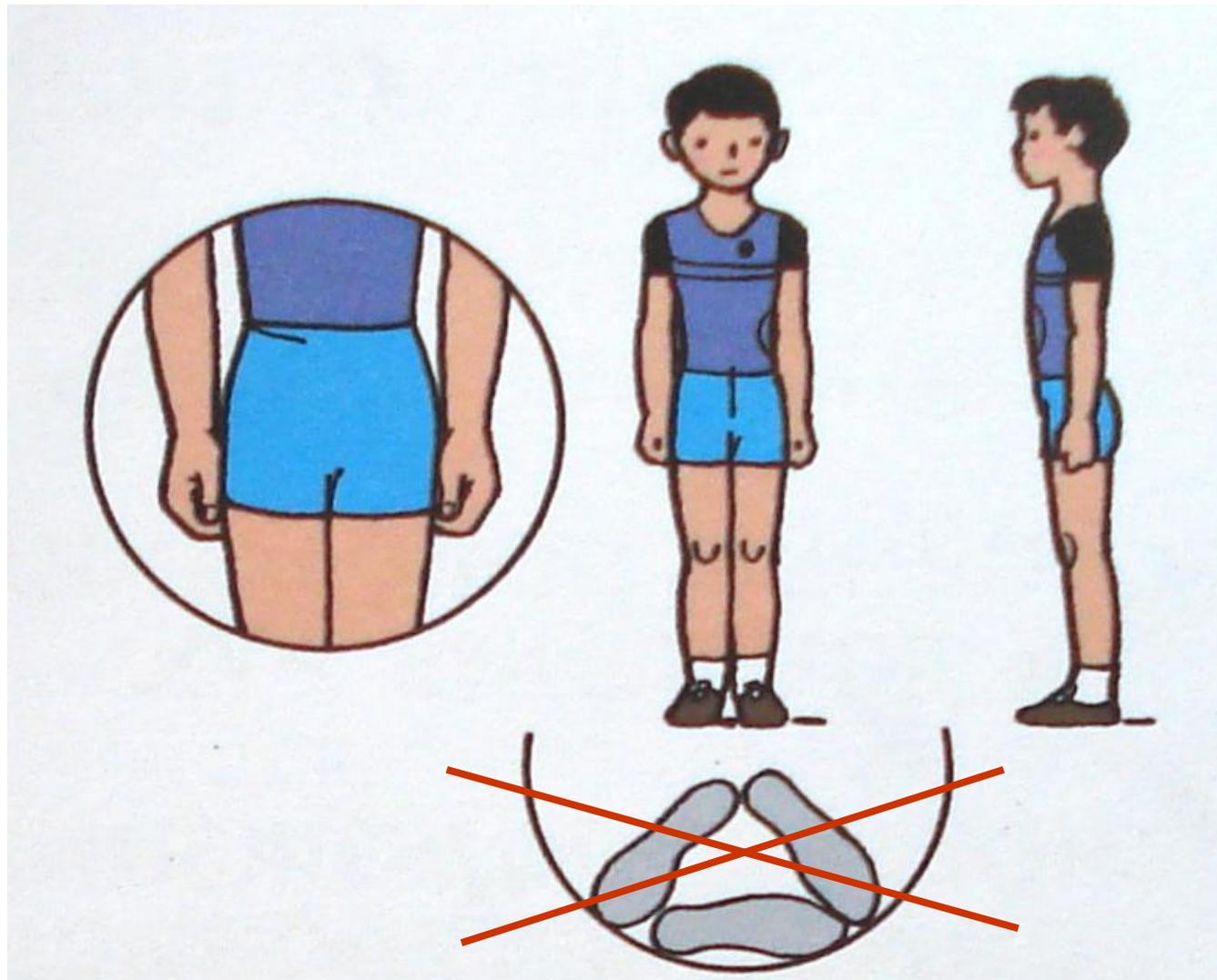
Строевые упражнения

(начальная школа)

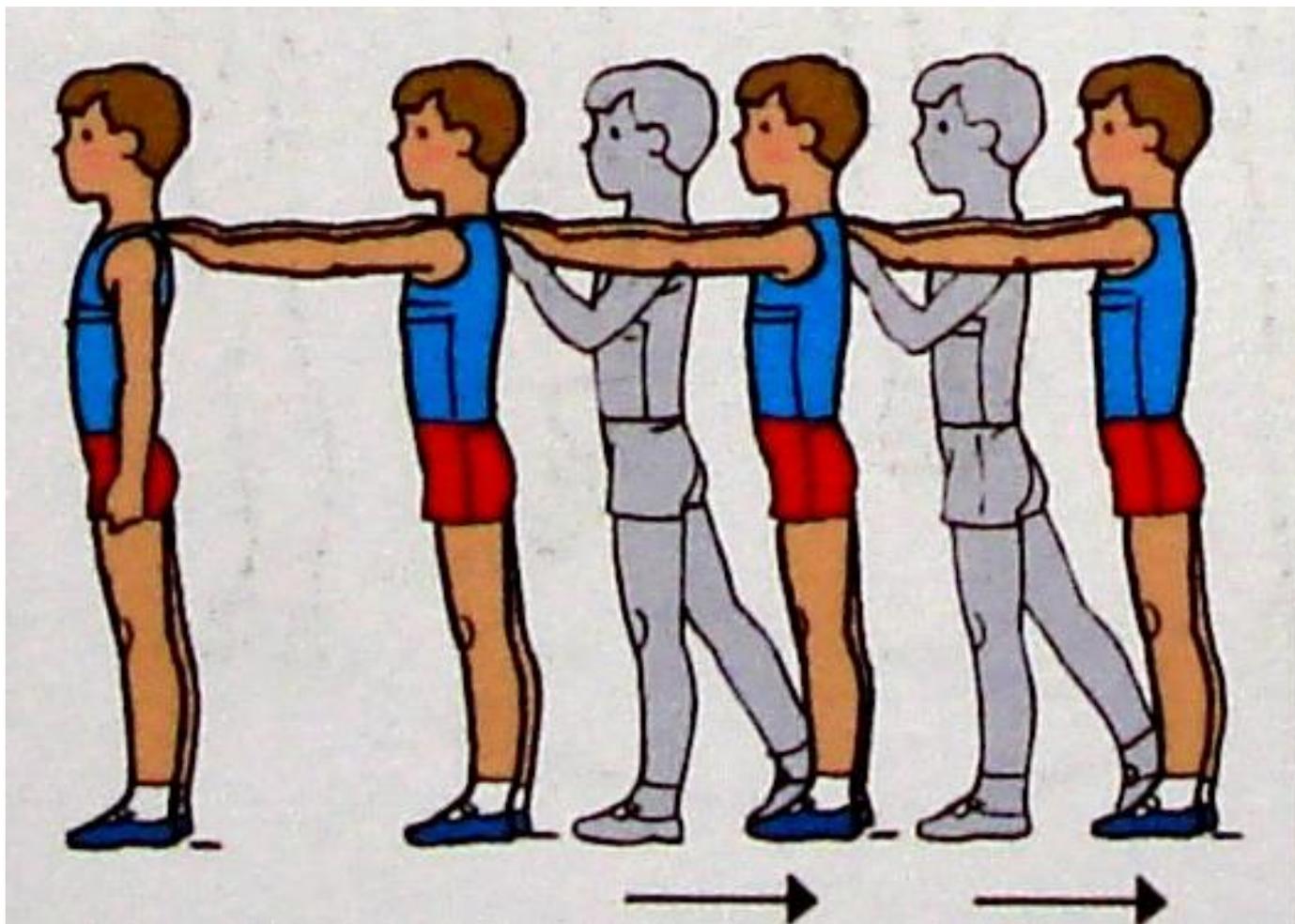


Автор: Поплавская Л.В, учитель физкультуры, СОШ № 21, г. Ярославль

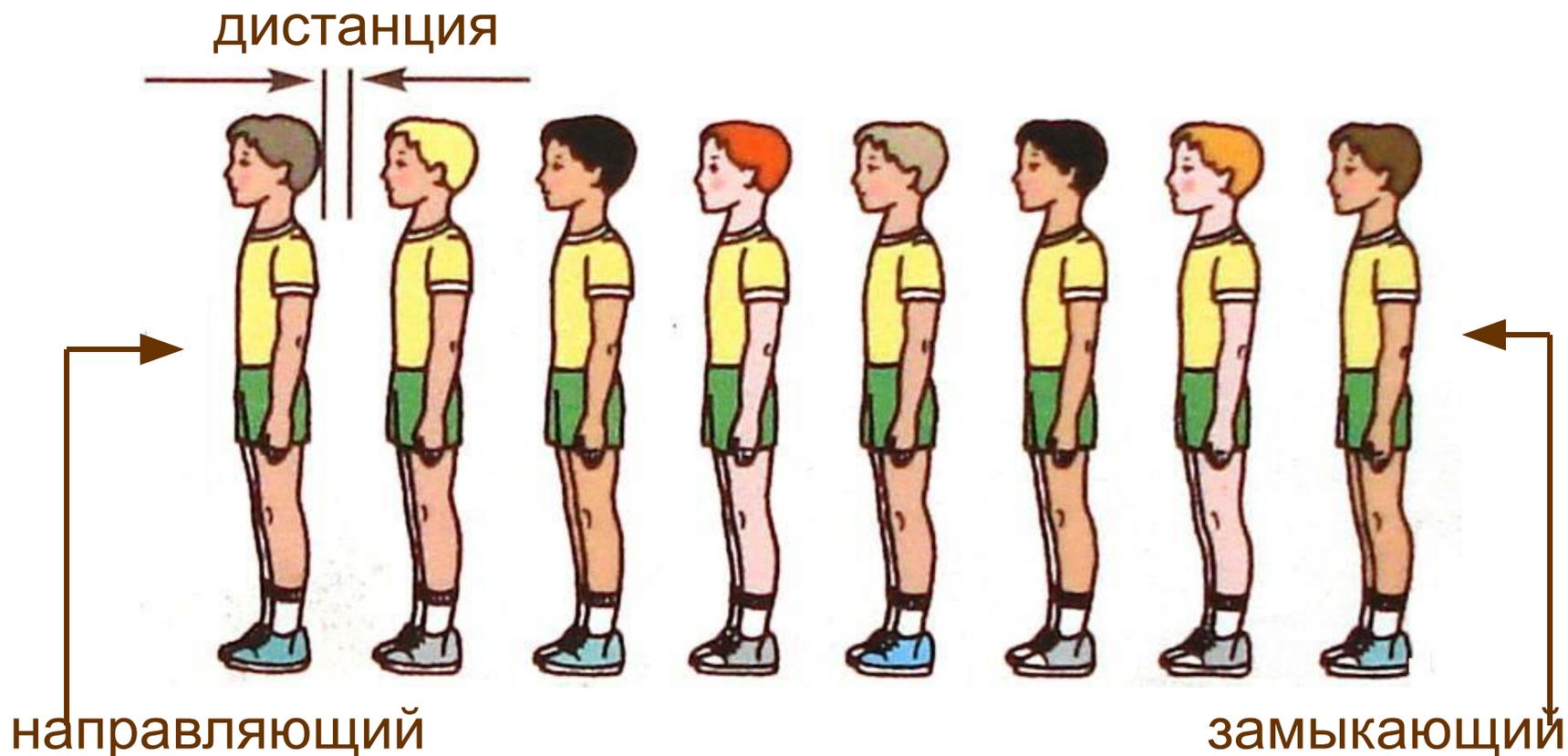
Основная стойка



Размыкание на вытянутые руки вперёд в колонне



Построение в колонну по одному



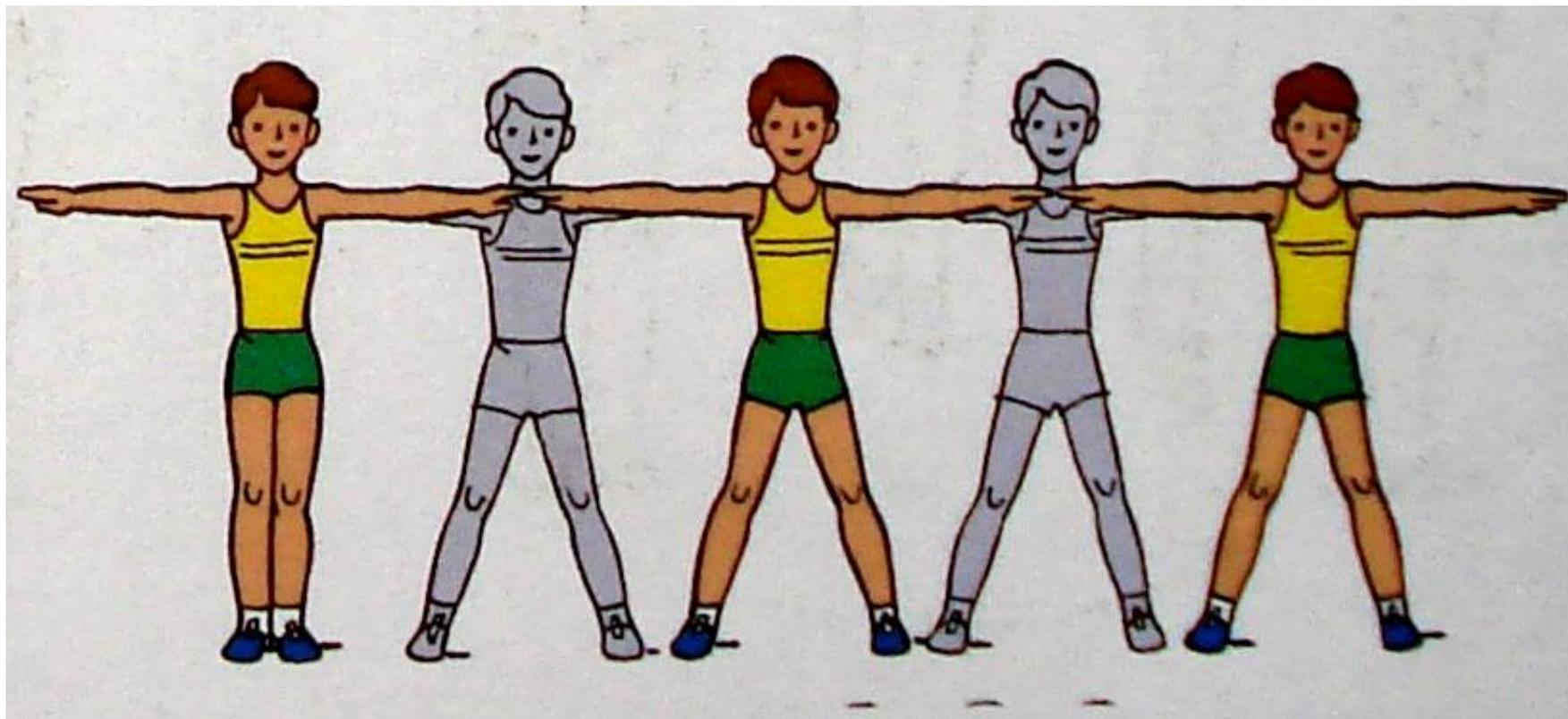
Построение в одну шеренгу



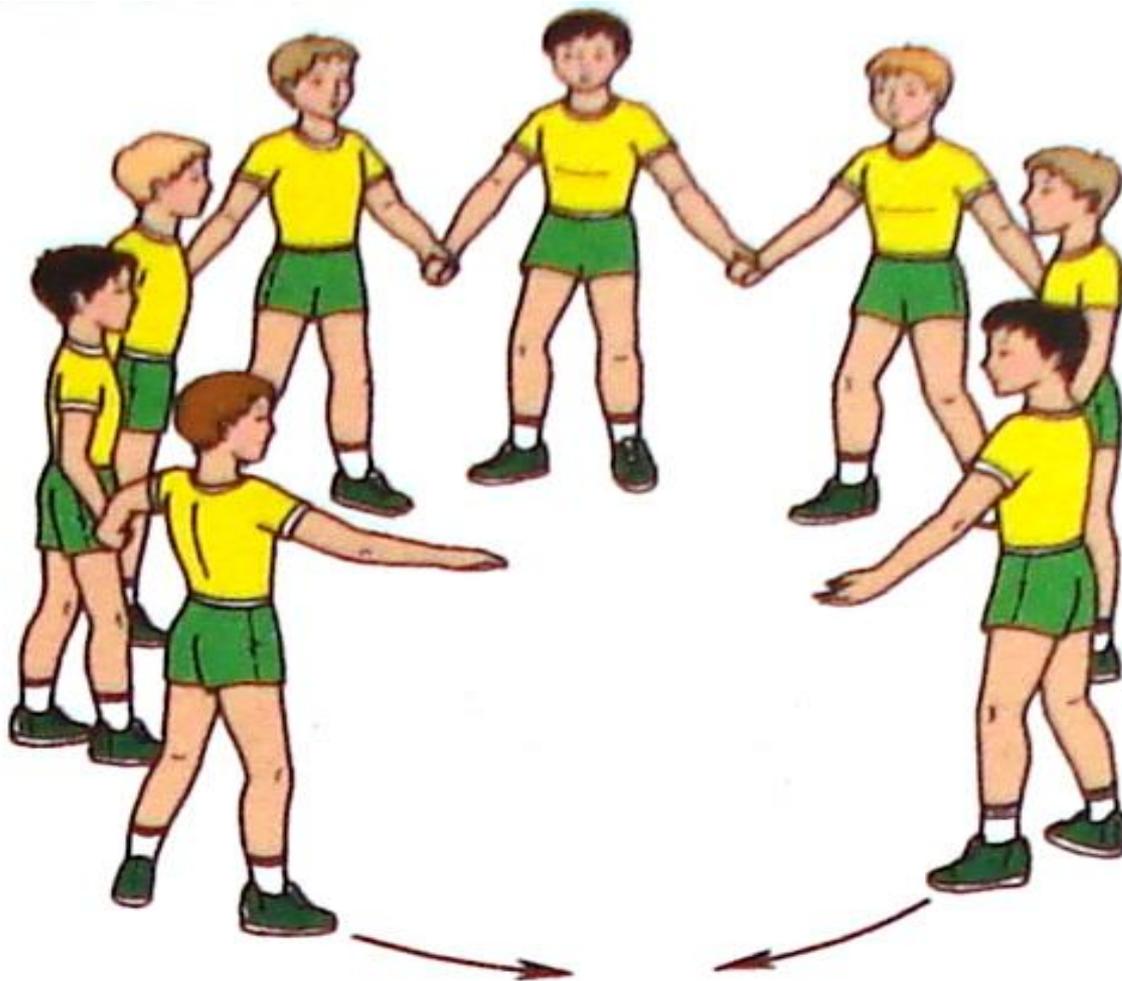
правый фланг

левый фланг

Размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге

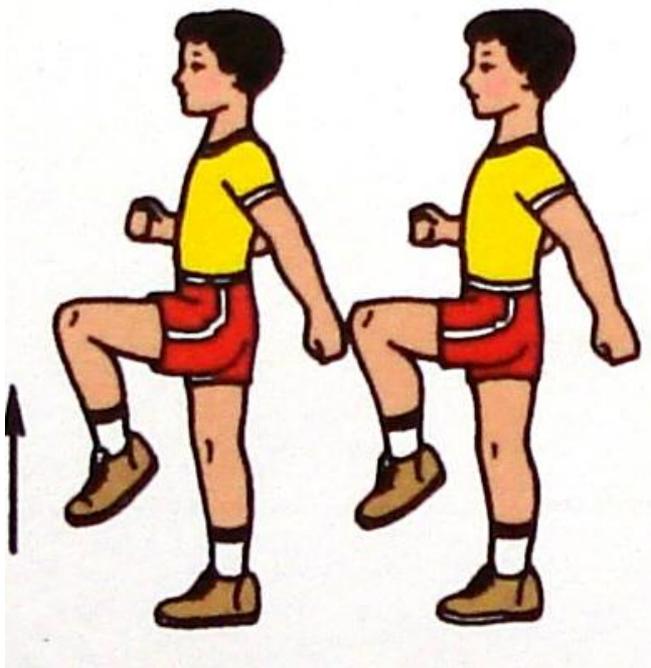


Построение в круг из шеренги, взявшись за руки

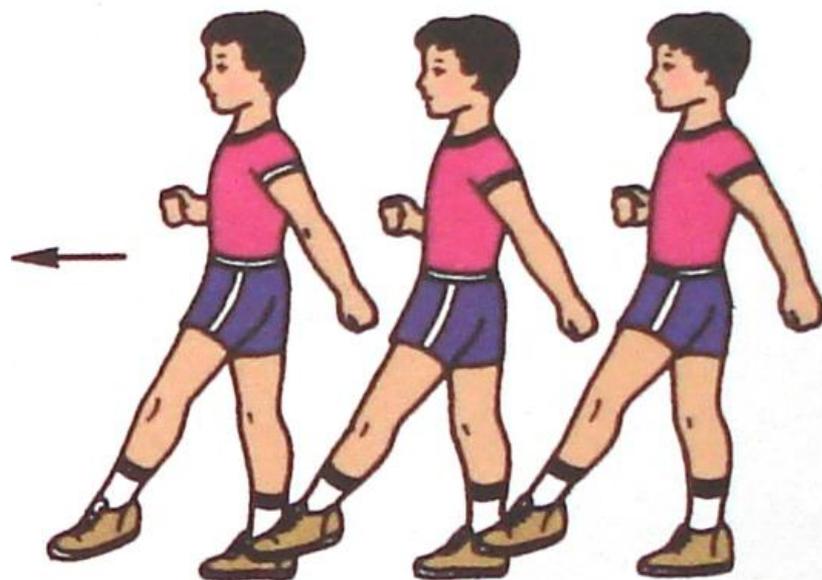


Выполнение команд:

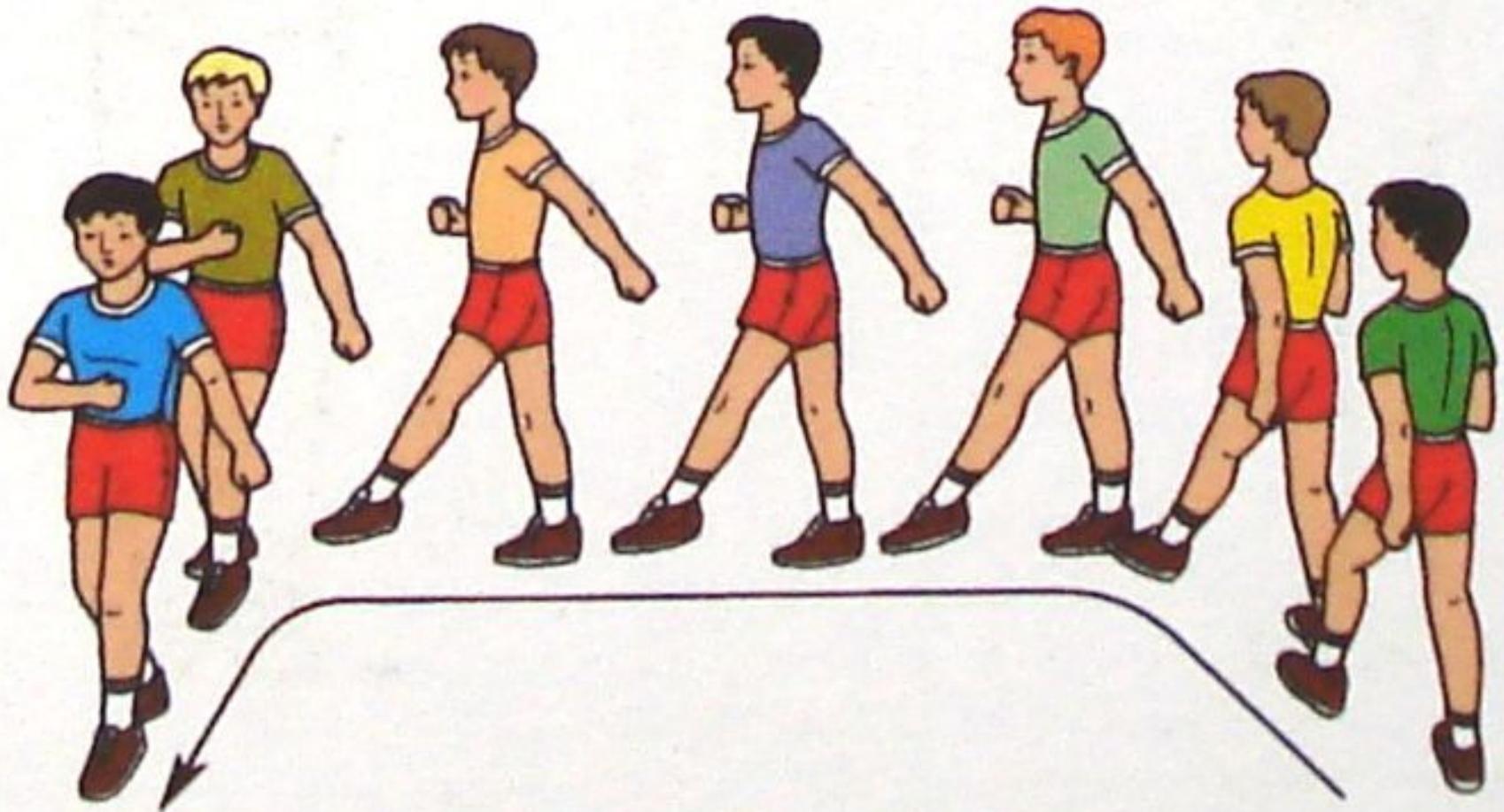
«На месте шагом – марш!»



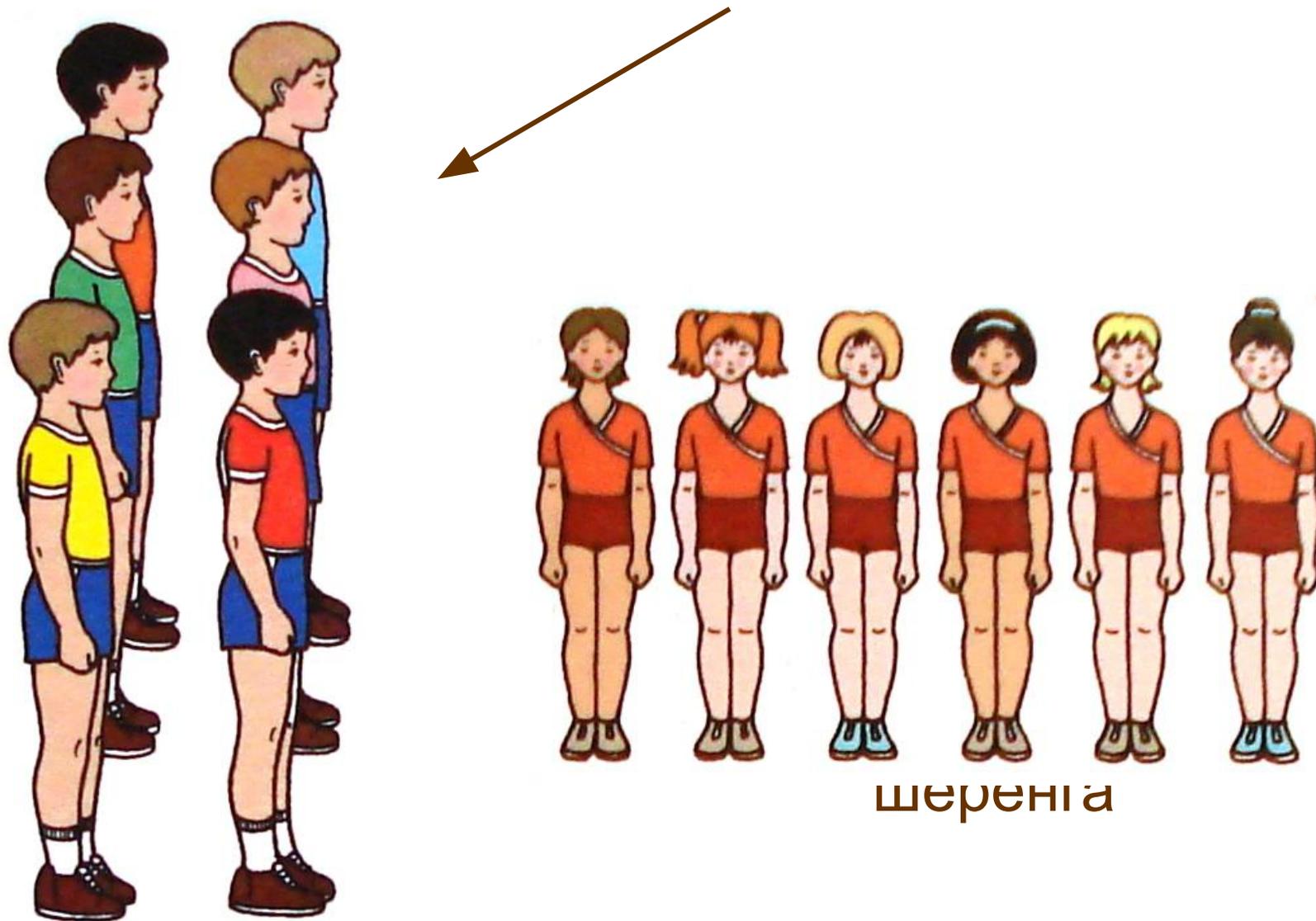
«Шагом – марш!»



Ходьба в обход

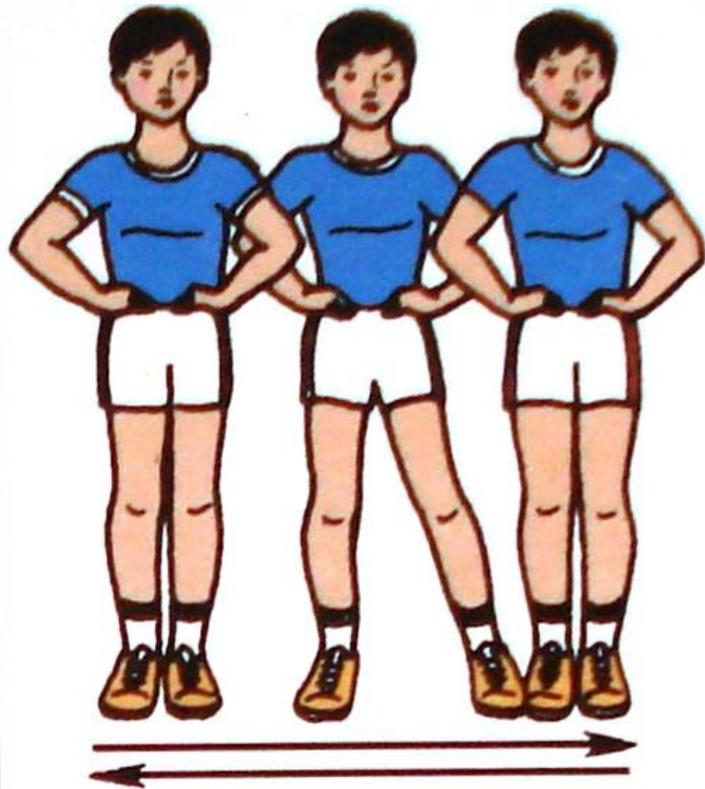


Двухшереножный строй



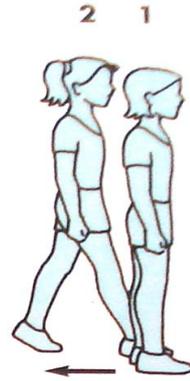
Приставной шаг

В сторону



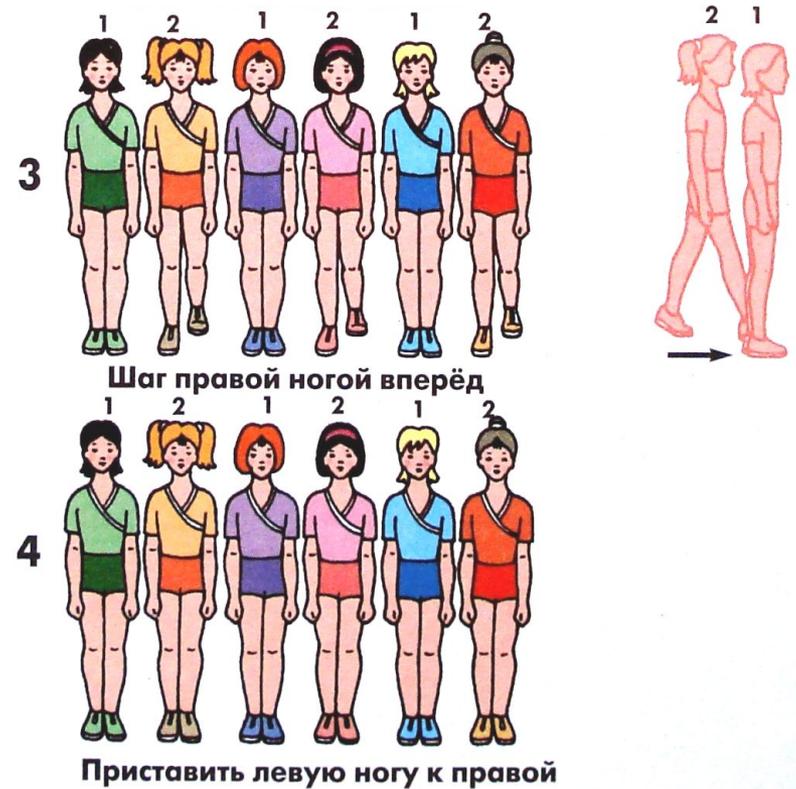
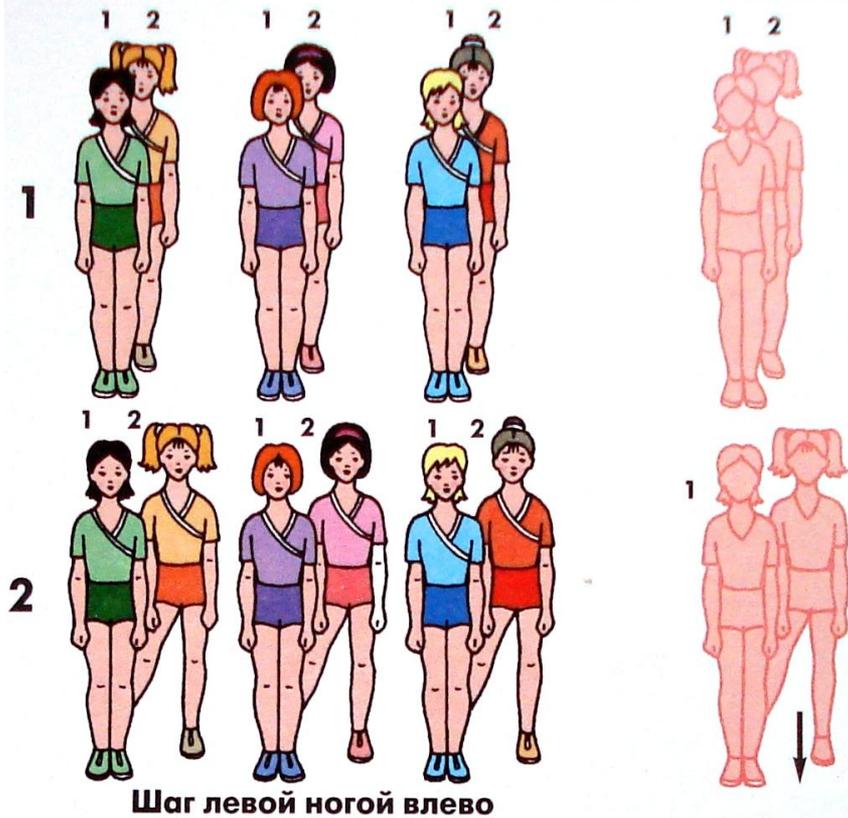
Вперёд и назад



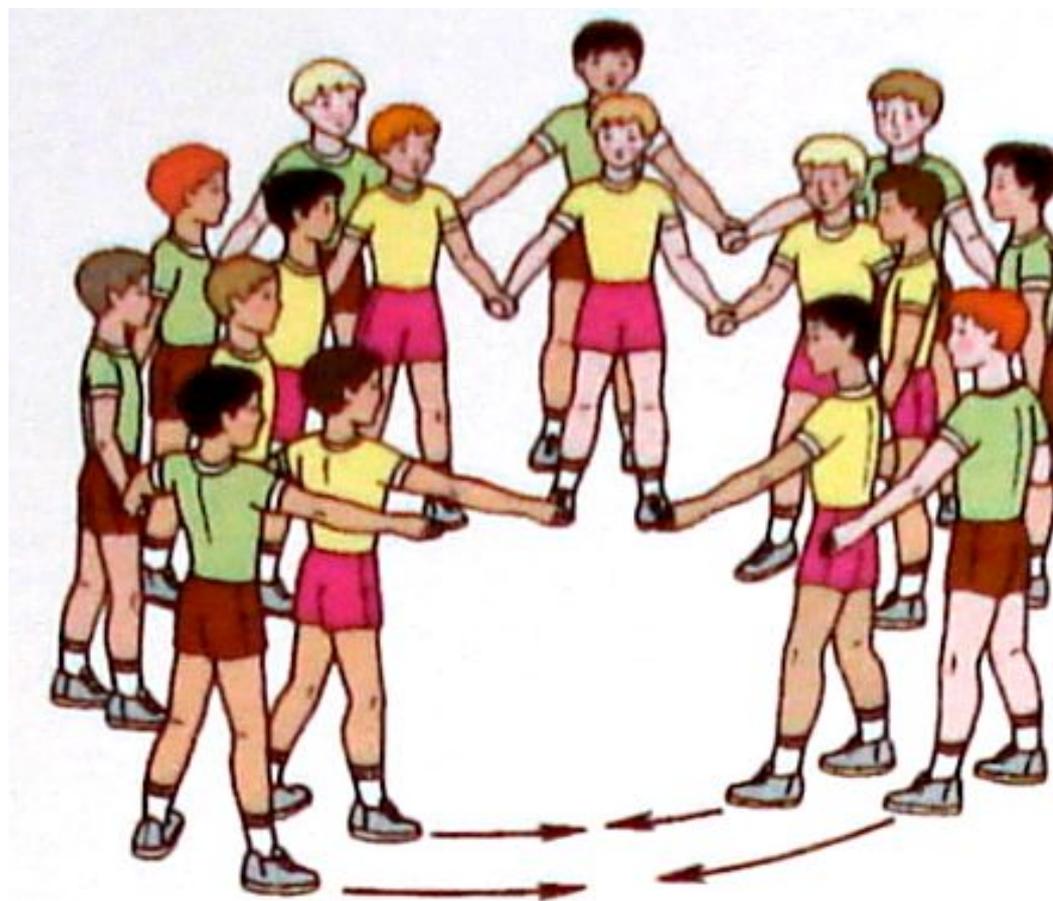
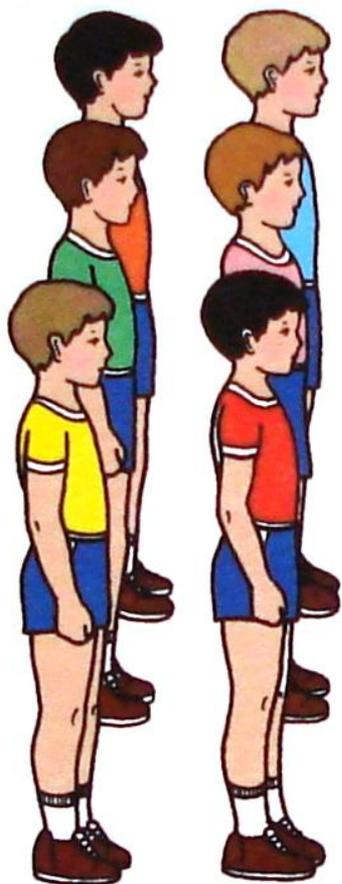


Перестроение из одной шеренги в две

Перестроение из двух шеренг в одну



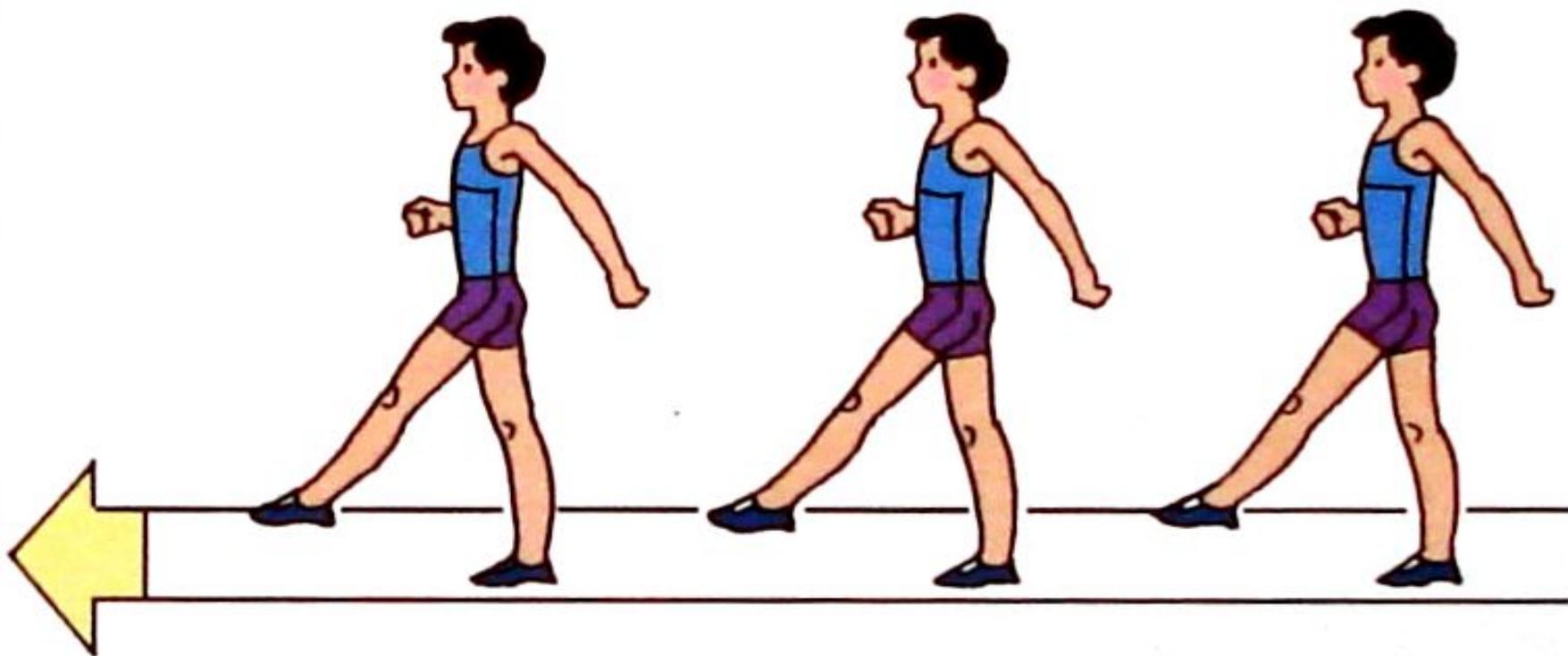
Перестроение в два круга из двухшереножного строя



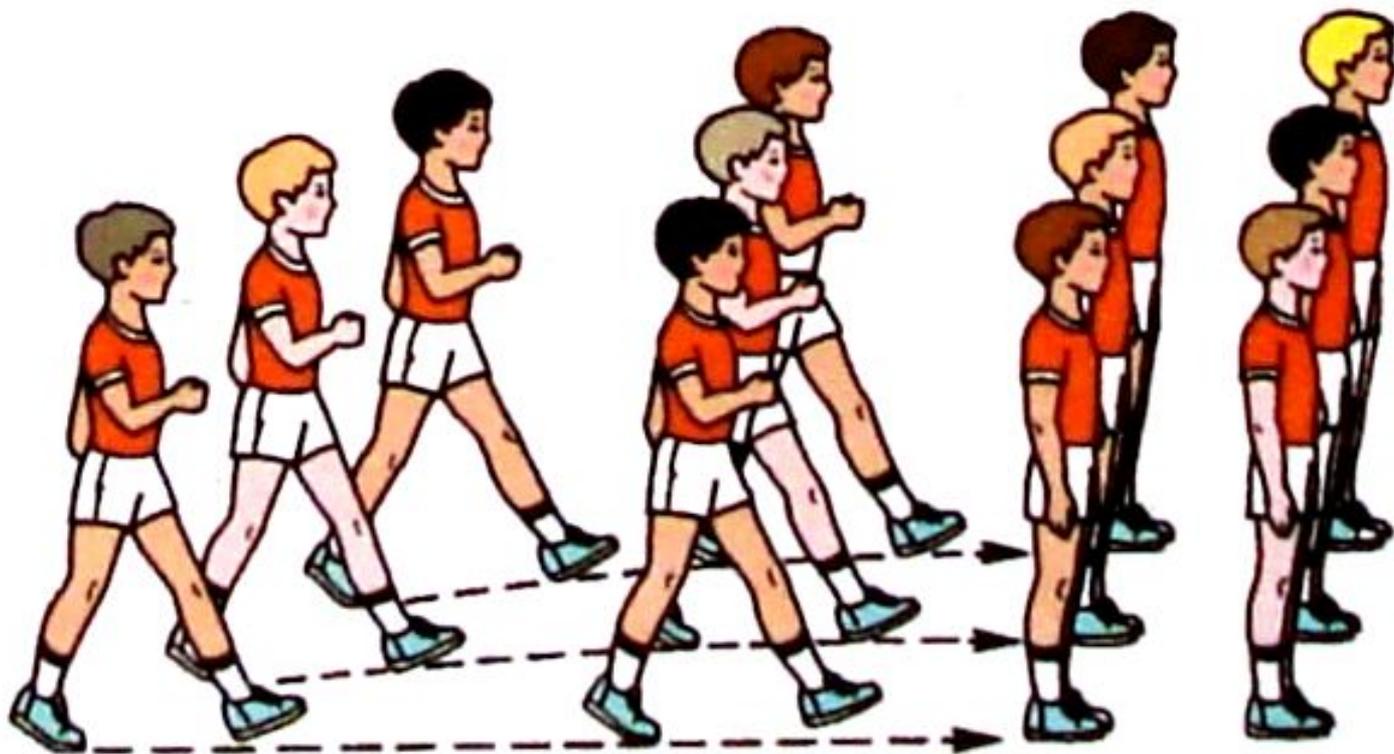
Поворот кругом по разделениям



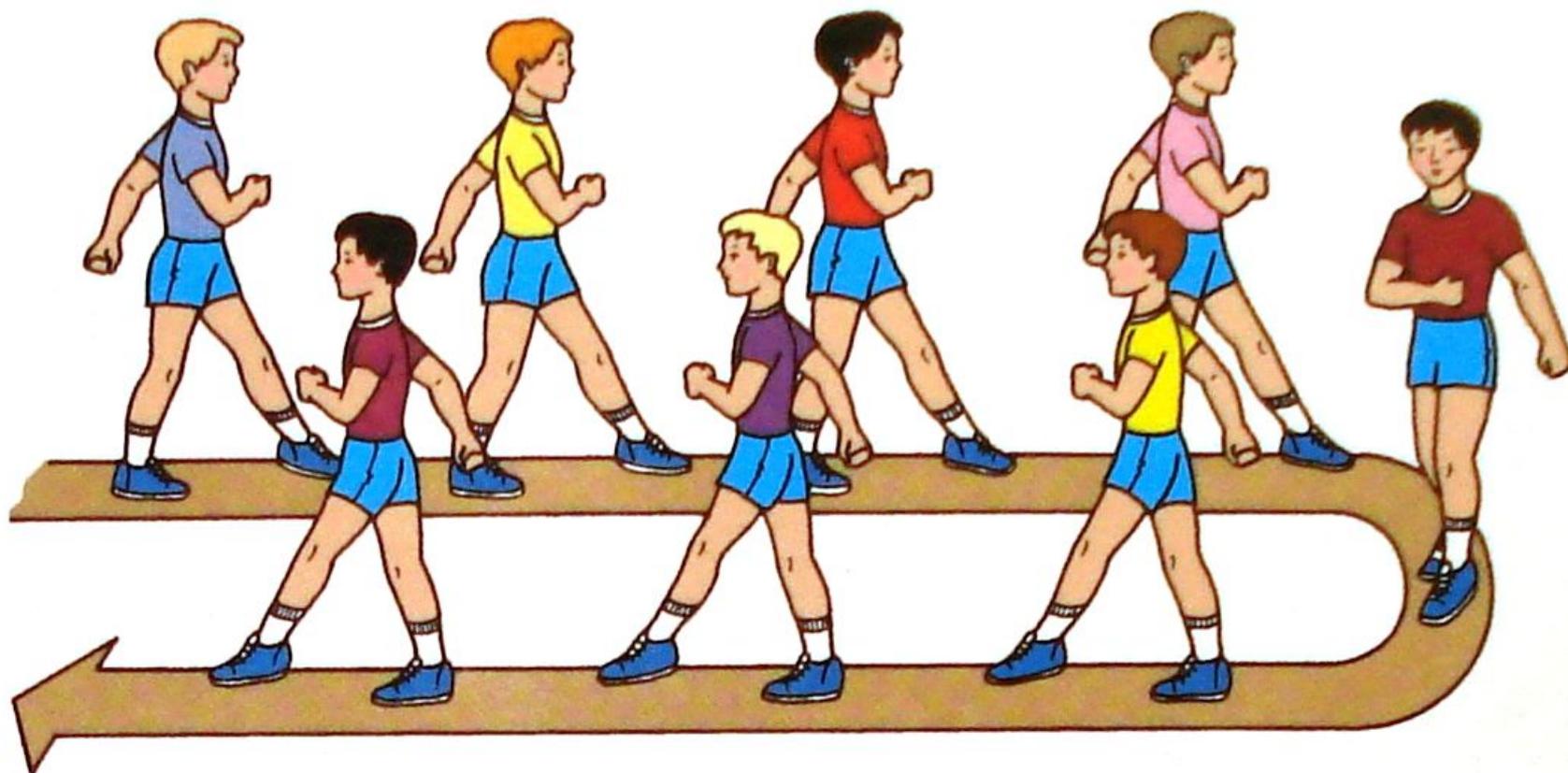
Передвижение в колонне по одному



Перестроение из колонны по одному
в колонну по 3 (4)
по заранее расставленным
направляющим



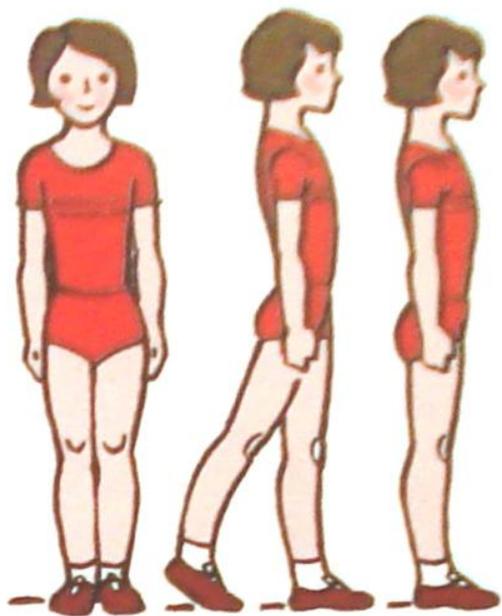
Ходьба противходом



Повороты на месте

Поворот направо

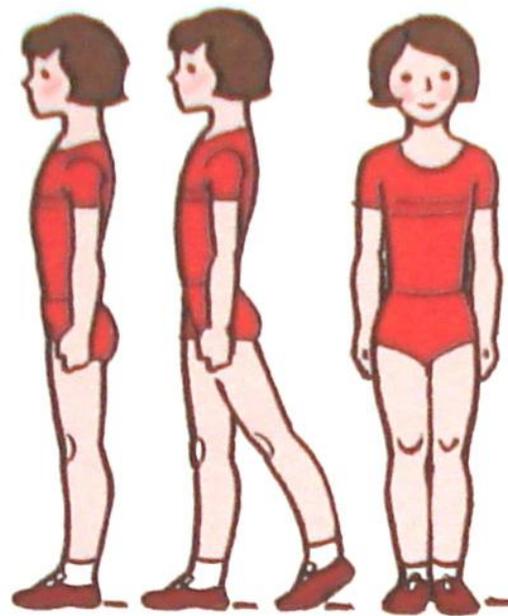
Поворот налево



Исходное положение

«Раз»

«Два»



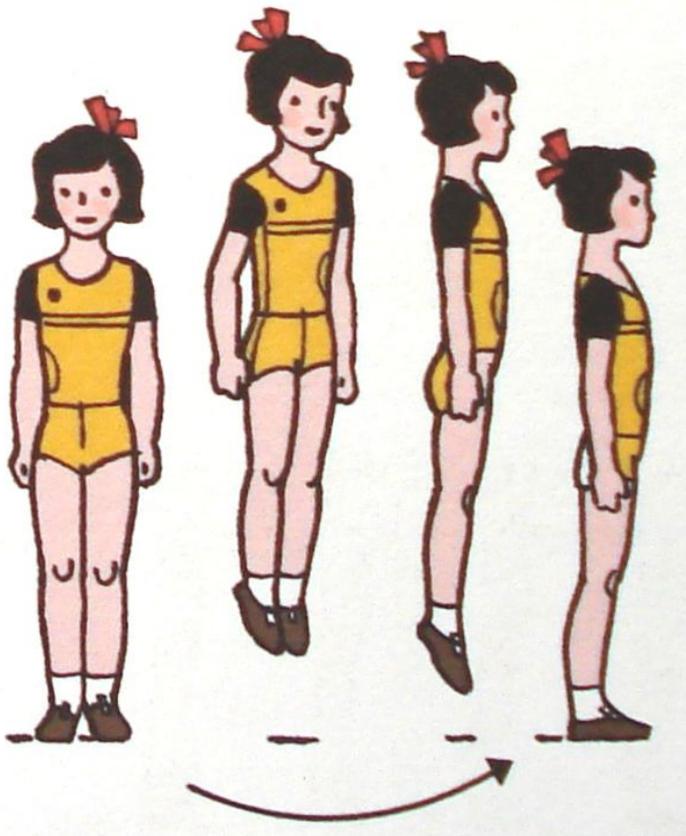
«Два»

«Раз»

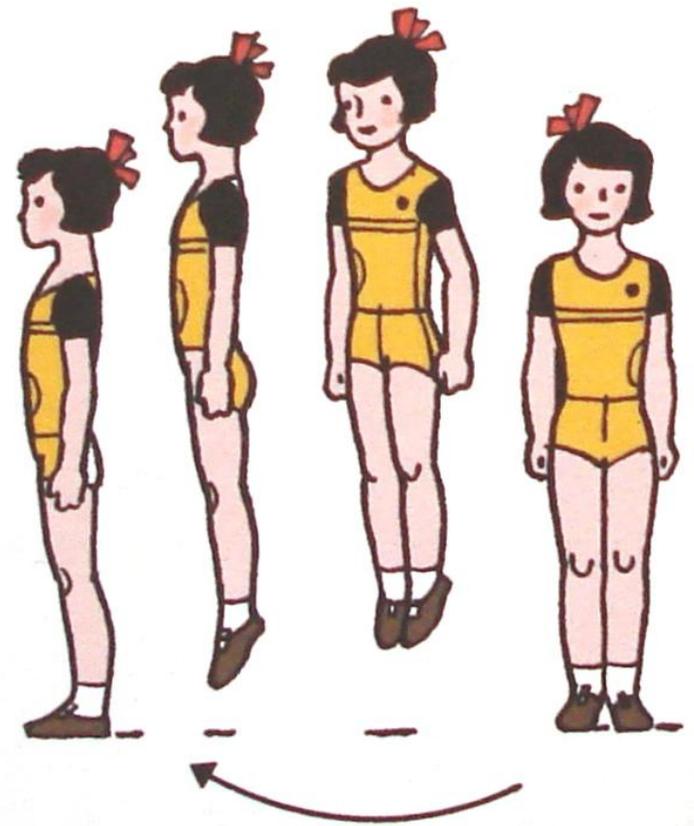
Исходное положение

Повороты прыжком

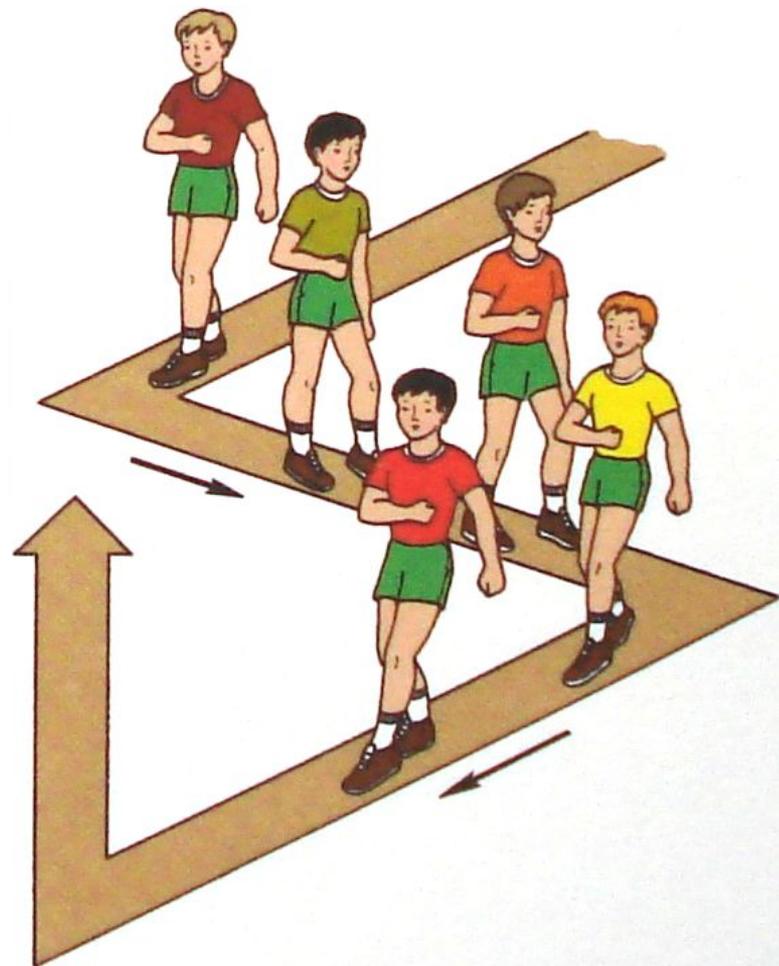
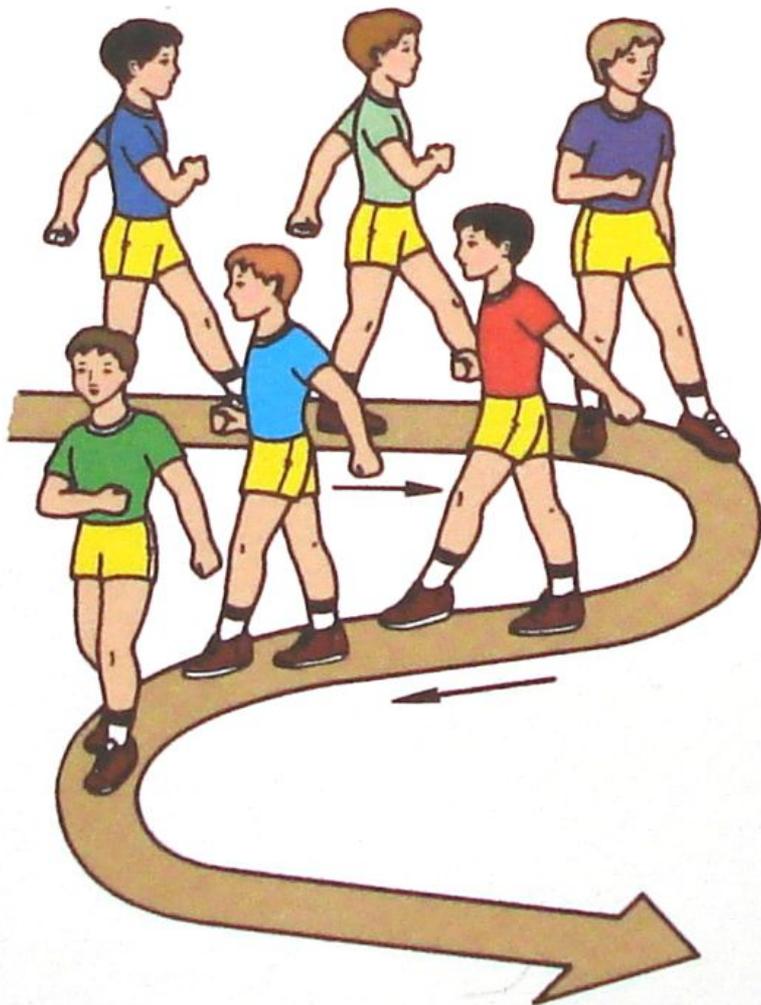
Налево



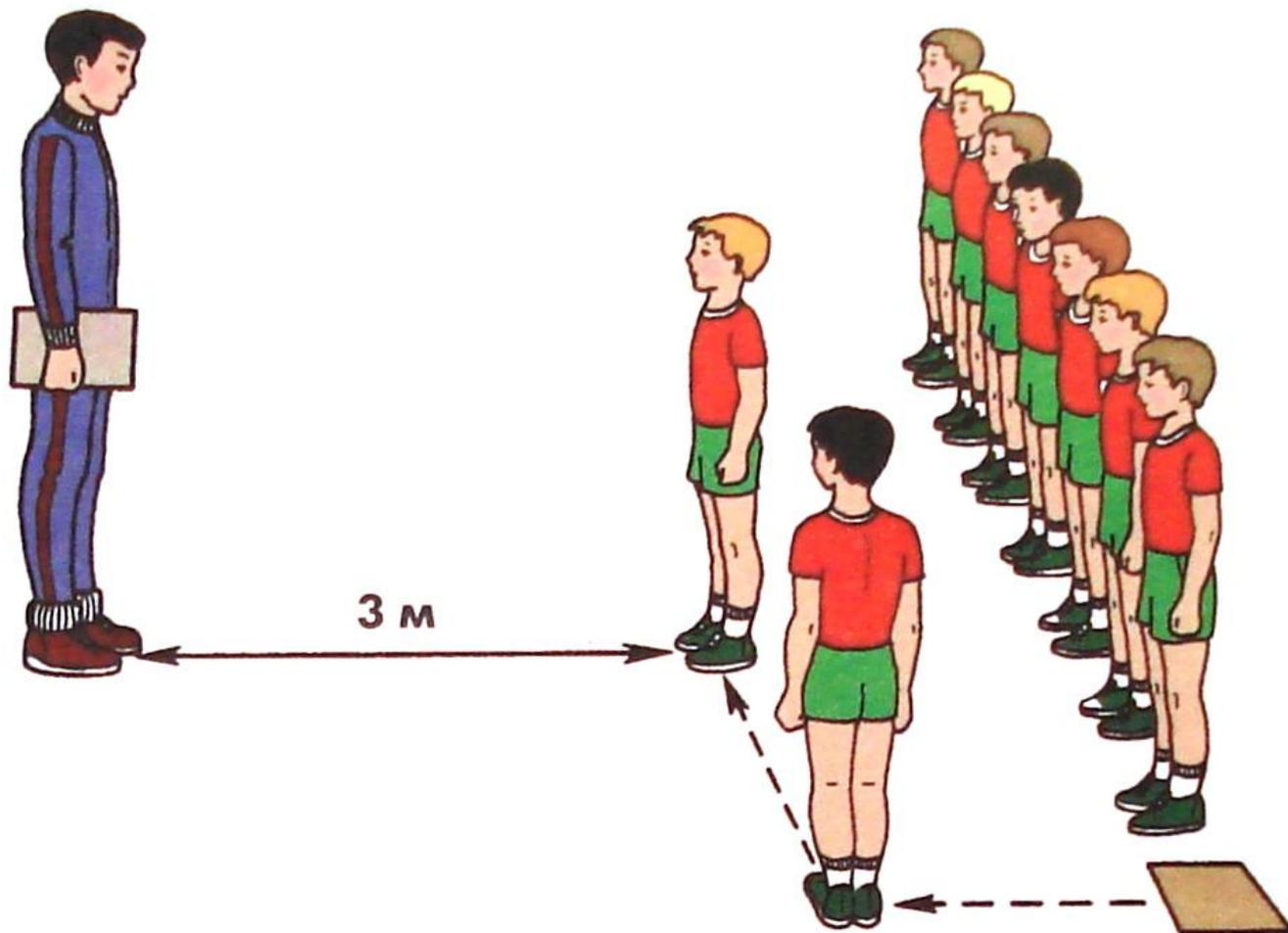
Направо



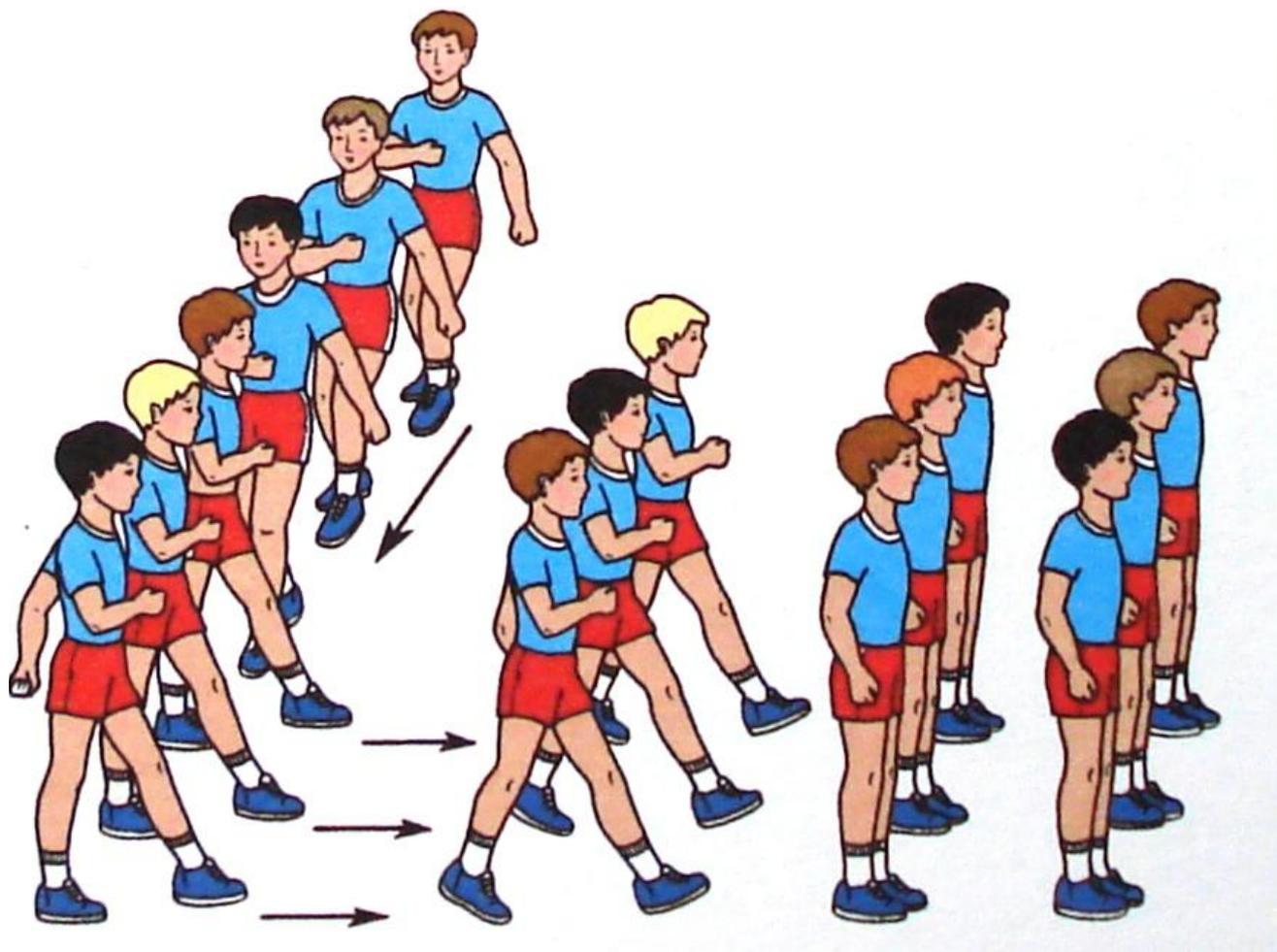
Ходьба «змейкой», по диагонали



Рапорт учителю физической культуры



Перестроение в 3 колонны



Информационные ресурсы

- «Физическая культура. 1-4 класс»,
учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы,
Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,
Москва, «Просвещение», 2002.