

Строевые упражнения.

Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого занятия.

С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.

Разновидности строя, элементы строя.

1. Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
2. Колонной называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу.
3. Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.
4. Глубина строя - это расстояние от впереди стоящего (от первой шеренги) до позади стоящего занимающегося (до последней шеренги) в колонне.
5. Направляющий - занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым в колонне.
6. Замыкающий - занимающийся,двигающийся последним в колонне

Основные правила произношения команд.

1. Команды разделяются на предварительную и исполнительную / "Шагом - Марш!", "Напра-во!"/ Но есть команды только исполнительные / "Равняйсь!", "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.

НАПРИМЕР: Из колонны по одному, в три колонны шагом марш.

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 (направляющий). Группа выстраивается слева от него.

2 Построение в колонну. Подается команда : **"В колонну по одному / два, три и т. д./-становись!"**.

3 Для построения в круг произносится: **"Встаньте в круг"**.

2. Строевые приемы на месте.

1. **"Равняйсь!"** Все, кроме правофлангового 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. "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/.

5. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.

6. "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: " На 1,2,3 - рассчитайсь!"

Затем вторая команда: **"В три шеренги - стройся!"** По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой 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.

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 стой 1,2"** все занимающиеся останавливаются.

2. *Переход с ходьбы на месте к движению.* Команда : **"Прямо шагом марш!"** или «По залу шагом марш!» подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперед.

3. *Прекращение движения.* Команда: **"Стой! 1,2"** 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. *Боковой галоп.* Бег. Приставными шагами двигаться по заданному ориентиру. Команды **«Приставным (шагом) галопом (левым) правым боком, Марш!»**, или **«Приставным (шагом) галопом в (левую сторону) правую сторону!»**.

Изменение длины шага и скорости движения. Команды: **"Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг!", "Ре-же!"**.

7. *Переход с шага на бег и обратно.* Подается команда: **"Бегом - марш!"** При переходе с бега на шаг подается команда: **"Шагом- марш!". "Марш"** подается под правую ногу

5. Перемена направления движения.

1. *Движение по диагонали.* Подается команда: **"По диагонали - марш!"**

2. *Движение змейкой.* Несколько противоходов, выполненных подряд, называется змейкой. Величина змейки определяется по первому противоходу. Команды: **"Противоходом налево/направо шагом- марш!", "Змейкой- марш!"**

6. Перестроения в движении.

Перестроение из одной колонны в две, три в движении.

Первая команда **«В (две) три колонны шагом марш»**, Дети выходят по (два) три человека, держа дистанцию на линию перестроения и шагая до

определенного места, когда первая (двойка) тройка построились за ними идут следующие. Когда все ребята построились, дается команда **«На месте стой 1,2»**. Следующая команда **«Кругом 1,2»**. (Команда кругом выполняется через левое плечо). Для обратного перестроения подается команда: **"Налево. Сомкнись»** (дети подходят затылок в затылок к тем ребятам с которыми пришли в (двойках) тройках, следующая команда **«За направляющим в одну колонну шагом- марш!"**

7. Размыкание и смыкание.

1. 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.

2. Смыкание в 1 колонну. Например: **«В одну колонну, сомкнись!»**, дети пристанными шагами двигаются в 1 колонну, счет ведется на 1,2.