

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!", "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.

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 правифланговый (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 правифлангового 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/.

. "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 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.

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: "Нале-во. 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.