МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТРОЕВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ. ПОСТРОЕНИЕ В 1 ШЕРЕНГУ. СТРОЙ- установленное размещение занимающихся для их совместных действий. ШЕРЕНГА- строй, в котором занимающиеся располагаются плечом к плечу, лицом в одну сторону.

ИНТЕРВАЛ- расстояние между занимающимися в шеренге.

СОМКНУТЫЙ СТРОЙ- строй, в котором занимающиеся расположены на интервал, равный ширине ладони.

РАЗОМКНУТЫЙ СТРОЙ- строй, в котором занимающиеся располагаются на интервал, равный одному шагу и более.

В шеренге различают начало и конец строя /фланг: правый и левый/. ФЛАНГ- правая или левая оконечность строя.

ФРОНТ- сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом. ТЫЛ- сторона, противоположная фронту.

Шеренга является удобной формой построения детей перед началом занятия. Они учатся занимать свои места, находится на определенном расстоянии друг от друга и

1. В начале обучения построение проводится на одном и том же месте. Потом переходят к построению в шеренгу в разных местах зала, без вспомогательных предметов и не поднимая руку в сторону.
2. Построение без начерченной линии.
3. Построение на скорость.

**ПОСТРОЕНИЕ В КОЛОННУ ПО I.**

***КОЛОННА*** - строй, в котором занимающиеся располагаются в затылок друг другу.

***ДИСТАНЦИЯ*** - расстояние между занимающимися в колонне.

***СОМКНУТЫЙ СТРОЙ***- строй, в котором занимающиеся располагаются на

дистанцию вытянутой руки вперед.

Для построения в колонну по 1 подается команда «В колонну по 1- Становись!» По

этой команде учитель встает в верхний правый угол и поднимает правую руку

вверх /в начальной стадии обучения/. За ним строятся дети в затылок друг другу,

принимая основную стойку. После того, как за учителем встал один ребенок, он

встает лицом к колонне и руководит построением.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ** /аналогична методике обучения построению в 1

шеренгу/. **ПОСТРОЕНИЕ В КРУГ.** Круг является самой простой формой построения. Его можно образовать из | шеренги. **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:**

1. Вначале дети строятся в круг в любом порядке, используют зрительные ориентиры /по кругу ставятся предметы или кладется шнур с завязанными ленточками на определенном расстоянии/.В центр круга ставится предмет. Учитель предлагает детям встать около предметов, вдоль шнура лицом к центру /кубику/. Он разъясняет, что расстояние от каждого ребенка до центра /предмета/1 одинаковое, предлагает измерить взглядом, запомнить это расстояние и выровнять круг.
2. Построение по росту. Всем детям, стоящим в шеренге предлагается взяться за' руки. Учитель левой рукой захватывает правую руку правофлангового /можно и левофлангового/ и, двигаясь по кругу, соединяет руки направляющего и замыкающего.
3. Всем детям, стоящим в шеренге, предлагается не сходить с мета, взяться за руки! Двум детям, стоящим в середине шеренги, предлагается не сходить с места Учитель становится против детей, стоящих в середине шеренги на расстояние 10-12 шагов от них и дает распоряжение «Держась за руки, образуем круг!) Учитель поднимает руки в стороны- вниз и предлагает детям с правого и левог] флангов, а ними и всем остальным подходить к нему, образуя круг.
4. Построение по команде, не держась за руки. После команды «Разойдись!» дети] ходят или бегают в любом направлении. По команде «В круг- Становись!» дети] строятся в круг, не держась за руки.
5. Построение в круг без начерченного круга, ориентиров.
6. Построение на скорость по команде «В круг - Становись!»

**РАСЧЕТ СТРОЯ НА МЕСТЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.**

1. «По порядку- Рассчитайсь!», при этом каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!»
2. Расчет на первый- второй является самым простым и доступным. Его можно выполнять уже на первых уроках. По команде «На первый- второй-Рассчитайсь!» правофланговый произносит слово «Первый», за ним следующий-«Второй» и т.д. Услышав номер, названный соседом справа, ученик поворачивает голову налево и называет свой номер. Учащийся, стоящий на левом фланге, называет свой номер без поворота головы.
3. Расчеты «По три», «По четыре», «По пять» производятся по команде: «По три-Рассчитайсь!» /соответственно «По четыре», «По пять!»/.
4. Для расчета «На девять - шесть- три- на месте» подается команда: «На девять-шесть- три- на месте- Рассчитайсь!».

Расчет можно производить как с правого фланга, так и с левого фланга. Если расчет надо произвести с правого фланга, то подается команда без указания стороны, например: «На шесть - три- на месте- Рассчитайсь!» Если же расчет производится слева, то при подаче команды указывается сторона, например: «Слева на первый-второй - Рассчитайсь!»

**ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:**

1. Поворот в сторону зрительного ориентира / на способ выполнения не обращается внимание/.
2. Затем учитель знакомит детей с расположением правой и левой стороны. При этом на первых занятиях даются такие распоряжения: «Поднимите правую руку», «Повернитесь в сторону правой руки». При этом на способ выполнения не обращается внимание.
3. Поворот переступанием. Подается команда: «Напра-Во!» или «Нале- ВО!» /счет раз, два/.
4. Поворот прыжком. Команда: «Прыжком напра- Во!» или «Прыжком нале- Во!» /счет раз/.
5. По разделениям. Необходимо обратить внимание на выполнение поворота на пятке одной ноги и носке другой. Команда: «По разделениям напра- Во!» / «Поворот на пятке правой и носке левой - Делай раз!», «Приставить левую-Делай два!» /выполняется на два счета. Изучать поворот лучше в шеренге./.
6. По команде: «Напра- Во!» или «Нале- Во!» /счет раз, два/.
7. Поворот кругом по разделениям выполняется на пятке левой и носке правой ноги в сторону левого плеча на 180. Команда: «По разделениям кру- Гом!» «Поворот на пятке левой и носке правой- Делай раз!», «Приставить правую- Делай два!» /при повороте руки прижать к бедрам, корпус не наклонять, голову держать прямо перед собой.
8. Поворот кругом по команде: «Кру- Гом!» /счет раз, два/.

**ПОСТРОЕНИЕ В КОЛОННУ ПО 3,4 ПО ЗАРАНЕЕ РАССТАВЛЕННЫМ НАПРАВЛЯЮЩИМ.**

Применяется для выполнения общеразвивающих упражнений, а так же игр. **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:**

1. Впервые применяя этот способ, учитель сам рассчитывает детей по 3,4 и предлагает каждой тройке взяться за руки.
2. Далее детей из первой тройки учитель ставит по одному на расстоянии, удобном для занятий. Затем выводит остальных.
3. Затем учитель осуществляет построение в колонну по 3,4 подавая сигнал каждой тройке, четверке.
4. Построение, не держась за руки.
5. Построение в колонну по 3,4 по заранее расставленным направляющим, равняясь в затылок по первому, второму, третьему номеру и в разбивку- по второму, первому, третьему номеру.
6. Построение по команде: «В колонну по 4- Становись!» По этой команде дети должны занять свои места в колонне по заранее расставленным направляющим, соблюдая и в этом случае равнение по росту.

**КОМАНДЫ «ШАГОМ- МАРШ!», ГРУППА- СТОЙ!». МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**:

1. Объяснение сопровождается показом.
2. Вначале обращается внимание на выполнение предварительной и исполнительной команд. По команде «Шагом» /предварительная/ следует перенести вес тела на правую ногу, расслабить левую /левую ногу можно поставить на носок, оставляя ее на месте/, а по команде «Марш!» /исполнительная/ начать движение с левой ноги.
3. Обозначение шага на месте с хлопком под левую ногу.
4. То же с ведением счета.
5. То же, с продвижением вперед.
6. Выполнение команды на небольшой группе.
7. Выполнение команды на всей группе.

При изучении команды «Группа- Стой!» команда «Стой!» подается под левую йогу, после этого делается шаг правой, а затем приставляется левая:

1. По разделениям.
2. По команде.

**ХОДЬБА В ОБХОД**. Это один из способов /самых простых/ движения колонны вдоль границ площадки или зала. Для выполнения такого движения подается команда: «Налево в обход шагом- Марш!» Исполнительная команда «Марш!2 подается под левую ногу /в движении/.

**ДВИЖЕНИЕ ПО ДИАГОНАЛИ.**

Движение по диагонали- это движение по прямой из одного угла площадки /зала/ через центр в другой угол. Подается команда: «По диагонали- Марш!» Исполнительная команда «Марш!» подается под левую ногу в тот момент, когда направляющий дойдет до соответствующего угла. **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:**

1. По ориентирам, разметкам.
2. По команде, с остановкой у угла.
3. По команде, без ориентиров.

**РАВНЕНИЕ В ШЕРЕНГЕ НАПРАВО, НАЛЕВО»**

Если дети усвоили равнение, то с ними можно изучать равнение в шеренге. По команде: «Равняйсь!» или «Налево равняйсь!» /если равняются по левофланговому/ занимающиеся поворачивают голову направо /налево/ и становятся так, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым. При этом носки ног должны находиться на одной линии. Правофланговый /левофланговый/ в это время стоит в положении «Смирно». Учитель проверяет выполнение команд, делает необходимые замечания, а потом подает команду: «Смирно!»

**КОМАНДЫ «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!»**

Положение по команде «Смирно!»: стоять прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты на ширину ступни, ноги выпрямить, плечи развернуть, руки опустить, пальцы полусогнуты, голову держать прямо перед собой. Команда «Вольно!» в зависимости от конкретных условий выполняется по-разному. В сомкнутом строю по команде «Вольно!» расслабляется правая или левая нога, и, не сходя с места, занимающийся принимает более свободное положение. В разомкнутом строю по команде «Вольно!» правая нога отставляется на полшага в сторону, вес тела равномерно распределяется на обе ноги, руки сгибаются за спину /правой рукой надо захватить запястье левой руки/. В любом строю может быть применена команда «Правой /левой/ вольно!» По этой команде правая /левая/ нога расслабляется, руки за спиной или свободно опущены.

**ОРИЕНТИРОВКА В ЗАЛЕ.**

I. Правая сторона зала. 2. Левая сторона зала. 3. Верхняя сторона зала.  
4.Нижняя сторона зала. 5. Правый верхний угол. 6. Правый нижний угол.  
7.Левый верхний угол. 8. Левый нижний угол. 9. Правая середина зала.  
10. Левая середина зала. 11. Верхняя середина зала. 12. Нижняя середина зала.

II. Центр зала /только один/.

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ I ШЕРЕНГИ В 2 И ОБРАТНО»**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:** ***1 СПОСОБ:***

1. Рассчитать на первый - второй. Команда: «На первый- второй- рассчитайсь!»
2. Команда: «Вторые номера два шага назад шагом - Марш!2 или «Первые номера два шага вперед шагом - Марш!» Если необходимо, чтобы вторые номера стояли в затылок первым, подается дополнительная команда: «Вторые номера шаг вправо шагом - Марш!»:

а/ по разделениям, б/ по команде. ***2 СПОСОБ:***

1. Рассчитать на первый - второй.
2. По разделениям. Команда: «По разделениям в две шеренги на два счета- Стройся!» Первые номера на месте. Вторые номера шаг правой назад- в сторону-«Делай раз!», «Приставить левую- «Делай два!» Для обратного перестроения подается команда: «По разделениям в одну шеренгу на два счета - Стройся!» Первые номера на месте. Вторые номера- шаг левой вперед- в сторону- «Делай раз!», Приставить правую- «Делай два!»

З.По команде: «В две шеренги на два счета - Стройся!» /счет раз, два/. Для обратного перестроения подается команда: «В одну шеренгу на два счета- Стройся!» /счет раз, два/.

***3 СПОСОБ:***

1. Рассчитать на первый - второй.
2. По разделениям. Команда: «По разделениям в две шеренги- Стройся!» Первые номера на месте. Вторые номера шаг левой назад- «Делай раз!», шаг правой в сторону- «Делай два!», приставить левую- «Делай три!»
3. По команде: «В две шеренги- Стройся!» Для обратного перестроения подается] команда: «В одну шеренгу - Стройся!»

Во время обучения учащихся необходимо менять местами.

**ДВИЖЕНИЕ ПРОТИВОХОДОМ**.

Противоход- движение, противоположное основному движению. Движени! колонной за направляющим в противоположном направлении выполняется гя команде: «Противоходом налево /направо/-Марш!»Исполнительная команда «Марш!» подается под левую ногу. **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:**

1. По ориентирам.
2. С остановкой у каждого нового противохода.
3. В целом, по команде.

**ДВИЖЕНИЕ «ЗМЕЙКОЙ»** **Змейка-** ряд противоходов, выполненных один за другим. Величина змейки определяется по первому противоходу. Команда: «Змейкой- Марш!» Исполнительная команда «Марш!» подается под левую ногу. **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**:

1. По ориентирам.
2. С остановкой у каждого нового противохода.
3. **В целом** по команде.

**КОМАНДА ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ШАГА НА МЕСТЕ.**

1. По команде: «На месте шагом- Марш!» дети обозначают шаг на месте.
2. Для остановки строя в определенном месте с обозначением шага на месте подается команда: Направляющий- на месте!» По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции один шаг.
3. По команде: «На месте!» дети выполняют шаг правой и затем обозначают шаг на месте /команда подается под левую ногу/.

**ПОСТРОЕНИЕ В НЕСКОЛЬКО КРУГОВ,**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:**

1. Используют зрительные ориентиры. Детей делят на 3-4 подгруппы. Они свободно передвигаются по площадке, а по сигналу учителя каждая подгруппа строится вокруг указанного **ему** ориентира /предмета/.
2. **Затем** задания усложняются: после бега или ходьбы дети закрывают глаза, а учитель переставляет предметы /ведущих/ в другие места. По распоряжению «Станьте в круг!» дети находят свои предметы и становятся вокруг них.
3. То же на время.
4. Из колонны по два или из двух шеренг дети поворачиваются лицом друг к Другу, берутся за руки с рядом стоящими, первые и последние в шеренгах соединяют **руки,** затем отходят назад, образуя круг.
5. Построение в два круга. Дети поворачиваются лицом друг другу в колоннах или шеренгах, берутся за руки с рядом стоящими, крайние в колоннах замыкают круги.

**ПОСТРОЕНИЕ В ПОЛУКРУГ.**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:** Используют зрительные ориентиры /кубики, шнуры и др./ Предметы ставят полукругом.

1. По распоряжению: «Станьте полукругом!» дети встают около них, лицом к **центру,** соблюдая интервал и приняв О.С.
2. То же, без зрительных ориентиров.
3. То же, по команде: «В полукруг- Становись!»
4. То же, на время.

**ПОСТРОЕНИЕ В ПАРЫ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:**

1. По распоряжению учителя «Станьте парами!» или «Станьте в пары!» Каждый ребенок находит себе пару, партнера, берет его за руки и оба встают на указанное место. Следующая пара встает за предыдущей. Как только все пары займут свое место в строю, учитель предлагает опустить руки и выполнить равнение в затылок друг другу.
2. Выполнение построения несколько раз. По команде: «Разойдись!» все дети ходят или бегают. По распоряжению «Встаньте в пары!» строятся в пары. Сначала строятся в пары кто с кем хочет, затем дается задание запомнить свои пары, и после ходьбы или бега найти именно свою пару.
3. То же, на время /подвижная игра «Найди себе пару!»/
4. Во время движения по команде «В пары становись!» каждый ребенок находит себе пару, берет за руки, и пары продолжают движение вперед. По команде: «Разойдись!» дети ходят врассыпную. Такое задание выполняется несколько раз.
5. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении.

ПОСТРОЕНИЕ ВРАССЫПНУЮ. Это размещение занимающихся в разных местах зала без точно установленного между ними интервала и дистанции, но не ближе вытянутых рук. **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:**

1. Построение врассыпную с помощью зрительных ориентиров /кубики, кегли и др./, которые ставятся в разных местах зала на различном расстоянии, но не ближе вытянутой руки вперед или в стороны, чтобы дети при выполнении упражнения не задевали друг друга.
2. По распоряжению: Встаньте врассыпную!» дети становятся около предметов лицом в одну сторону.
3. То же, по команде: «Врассыпную- Становись!» без зрительных ориентиров.
4. То же, на время.
5. С использованием имитации: дети. Подняв руки в стороны, бегают, кружатся, изображая снежинки, стараясь не задевать друг друга. По сигналу учителя «Снежинки упали!» дети останавливаются и проверяют дистанцию и интервал с помощью рук или глаз. Если это необходимо, они размыкаются, а затем опускают руки.

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ *В* КРУГ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:**

1. Учитель становится впереди колонны и подает команду: «За мной шагом-Марш!» Он, и стоящие за ним дети идут так, чтобы образовать замкнутый круг, затем подается команда «группа- Стой!»
2. Предлагается повторить указанное перестроение, но впереди уже становится другой из занимающихся.
3. По команде: «По кругу- Марш!» Исполнительная команда «Марш!» подается под левую ногу на одной из середин зала. Размер круга зависит от дистанции. Для выхода из круга подается команда «Прямо!» /под левую ногу/, затем «Налево /направо/ в обход- Марш!» /можно использовать зрительные ориентиры/.

**РАЗМЫКАНИЕ И СМЫКАНИЕ.**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:** 1. По распоряжению на вытянутые руки

а/ обучение лучше начинать с размыкания в колонне. Вначале учитель объясняет упражнение, а потом дает распоряжение: «Разомкнитесь на вытянутые руки» По этому распоряжению все дети, кроме стоящего впереди, спокойно, не торопясь отходят назад, с одновременным подниманием рук вперед до тех пор, пока не дотронутся концами пальцев до впереди стоящего. При этом следует обращать внимание, чтобы дети выполняли это тихо, не поворачиваясь назад. Вначале это размыкание нужно проводить по 5-6 человек.

б/ размыкание на вытянутые руки в стороны вначале лучше изучать в небольших шеренгах . После объяснения упражнения учитель дает распоряжение: «Разомкнитесь на вытянутые руки в стороны». По этому распоряжению все дети, кроме стоящего справа, отходят влево, одновременно поднимая руки в стороны до тех пор, пока концами пальцев не будут касаться соседей справа и слева. *r}l.* Приставными шагами:

а/ изучается выполнение приставных шагов в колонне по одному. При этом обращается внимание на правильное отставление и приставление ноги. б/ изучается размыкание приставными шагами в колонне по 2, по 3, по 4. В команде на размыкание должны быть указания, куда, на какое расстояние и каким способом разомкнуться. Например: «От середины, на вытянутые руки, приставными шагами- Разомкнись!» При выполнении этой команды ведется подсчет- раз, два. Внимание детей сосредотачивается на правильном выполнении приставных шагов, соблюдении дистанции и равнении в затылок. В команде на смыкание должны быть указания, в какую сторону и каким способом сомкнуться. Например: «Вправо, бегом- Сомкнись!», «К середине приставными шагами- Сомкнись!» *") £* 3. Размыкание в шеренгах с поворотом.

а/ по распоряжению: «Налево /направо/ на два шага- Разомкнитесь!» При этом все,

кроме правофлангового, поворачиваются налево и выполняют размыкание на два

шага. Выполнив размыкание, поворачиваются направо.

б/ по команде: «Налево /направо/ на два шага- Разомкнись!», «От середины /налево,

направо/ на два шага- Разомкнись!» Для смыкания «Налево- Сомкнись!»

4. Размыкание в колонне по 2,3,4 в движении:

а/ «В колонну по 2,3,4 с размыканием от середины вправо /влево/ на вытянутые

руки- Разомкнись!» По этой команде направляющие левой колонны поднимают!

левую руку в сторону, другие направляющие поднимают обе руки. Остальные дети I

выравниваются в затылок, сохраняя дистанцию в колоннах и интервал в шеренгах.

Если для направляющих поставлены зрительные ориентиры, то руки в стороны не!

поднимаются.

б/ по команде: «В колонну по 3,4 налево- Марш!» Дистанция, интервал- два шага!»!

Дети выполняют перестроение с одновременным размыканием.

**ПОЛОЖЕНИЕ РУК И ДВИЖЕНИЕ ИМИ.**

Возможные положении рук и движения ими указываются по отношению к туловищу, какое бы положение не занимал выполняющий в пространстве /стоя,

сидя, лежа и т.д./.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК:** руки вперед, руки в стороны, руки назад, руки

вверх.

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК**: руки вверх- наружу, руки в стороны-

вниз, руки вниз- вперед, руки вперед- вверх....

ДВИЖЕНИЕ РУК:

КРУГОВЫЕ /по окружности на 360/ и ПО ДУГЕ /менее 360/.

ОДНОСТОРОННИЕ / т.е. выполняются в одну сторону: руки влево, вправо/.

ПОЛОЖЕНИЯ С СОГНУТЫМИ РУКАМИ: руки на пояс, руки перед грудью, руки

к плечам, руки за голову, руки за спину.

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО 1 В КОЛОННУ ПО 2 И ОБРАТНО»** **1 СПОСОБ:**

1. Рассчитать на первый- второй.
2. Команда: «Вторые номера два приставных шага вправо шагом- Марш!» Если необходимо, чтобы вторые номера стояли рядом с первыми, подается дополнительная команда: «Вторые номера шаг вперед шагом- Марш!»:

а/по разделениям, б/по команде. **2 СПОСОБ:**

1. Рассчитать на первый - второй.
2. По разделениям. Команда: «По разделениям в колонну по два на два счета-Стройся!» Вторые номера шаг вправо- вперед- «Делай раз!», приставить левую-«Делай два!» Для обратного перестроения подается команда: «По разделениям в колонну по 1 на два счета- Стройся!» Вторые номера шаг левой назад- в сторону-«Делай раз!», приставить правую- «Делай два!»
3. По команде: «В колонну по два на два счета- стройся!» /счет раз, два/. Для обратного перестроения подается команда: В колонну по 1 на два счета-Стройся!»

**3.СПОСОБ:**

1. Рассчитать на первый- второй.
2. По разделениям. По команде: «По разделениям в колонну по два- Стройся!» Вторые номера шаг вправо- «Делай раз!», шаг левой вперед- «Делай два!», приставить правую- «Делай три!» Для обратного перестроения подается команда: «По разделениям в колонну по 1 - Стройся!» Вторые номера шаг правой назад- «делай раз!», шаг левой в сторону- «Делай два!», приставить правуб-«Делай три!»
3. По команде: «В колонну по два- Стройся!» /счет раз, два, три/. Для обратного перестроения подается команда: «В колонну по 1- Стройся!» Во время обучения детей необходимо менять местами.

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО I В КОЛОННУ НО 2 ДРОБЛЕНИЕМ, СВЕДЕНИЕМ И ИЗ КОЛОННЫ ПО 2, 4 В КОЛОННУ ПО 1 РАЗВЕДЕНИЕМ**

**и слиянием:**

Для движения в обход колонны на одной из середин зала подается команда: «Через центр- Марш!» Исполнительная команда «Марш!» подается под левую ногу. Когда колонна пройдет через центр до противоположной середины, подается команда: «В колонну по 1 налево, направо в обход- Марш!» Первый идет налево в обход, второй- направо, третий- налево и т.д. /ДРОБЛЕНИЕ/.

Когда колонны встречаются на противоположной середине зала подается команда: «В колонну по 2 через центр- Марш!» /СВЕДЕНИЕ/.

На противоположной середине зала подается команда: «В колонну по 2 налево, направо в обход- Марш!» Первая пара идет налево в обход, вторая пара идет направо в обход и т.д. /ДРОБЛЕНИЕ/.

На противоположной середине зала подается команда: «В колонну по 4 через центр- Марш!» /СВЕДЕНИЕ/.

ИЗ колонны по 4 подается команда: «В колонну по два налево, направо в обход-Марш!» /РАЗВЕДЕНИЕ/.

Когда на одной из середин зала встречаются две колонны по 2, подается команда: «В колонну по 2 через центр- Марш!» Первая пара идет, за ними другая пара и т.д. /СЛИЯНИЕ/.

На противоположной середине зала подается команда: «В колонну по 1 налево, направо в обход- Марш!» Первая колонна идет налево в обход, вторая направо в обход и т.д. /РАЗВЕДЕНИЕ/.

Затем подается команда: «В колонну по 1 через центр- Марш!» Направляющий идет первым, за ним второй и т.д. /СЛИЯНИЕ/. Последней подается команда: «Налево в обход- Марш!» **МЕТОДИКА:** 1 .Объяснение и показ. 2. По распоряжению.

З.По команде с остановками . Перед подачей каждой команды необходимо останавливать детей, объясняя команду, используя наглядные пособия и руководствуясь каждым новым перестроением.

1. По ориентирам.
2. По команде, не останавливая группу./исполнительные команды подаются под левую ногу.

**КОМАНДА ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ШАГА НА МЕСТЕ И ПРОДВИЖЕНИЯ - ВПЕРЕД**:

1. Для обозначения шага на месте подается команда: «На месте шагом- Марш!»
2. Для продвижения вперед с шага на месте подается команда: «Прямо!» /Подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой на месте и движение начинается с левой ноги:

а/ по разделениям /в шеренге/; б/ в целом по команде; в/ в колонне по одному.

**КОМАНДЫ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ШИРИНЫ ШАГА И СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ.**

Команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Пол шага!»

При этих командах изменяется ширина шага, а частота остается той же.

Команды для изменения скорости движения: «Чаще шаг!», «Ре- Же!» При этих

командах ширина шага остается, а частота изменяется. Для лучшего усвоения

можно использовать фишки, флажки и др. ориентиры, чтобы видели разницу

команд**.**

**РАЗМЫКАНИЕ ИЗ 1 ШЕРЕНГИ В 3,4 УСТУПАМИ» МЕТОДИКА:**

1. Рассчитать на 6,3, на месте. Команда: «На 6- 3- на месте- Рассчитайсь!» Дети выходят вперед, делая столько шагов, сколько каждым из них было названо при расчете /кроме «на месте»/.
2. По разделениям /если в этом возникает необходимость/, т.е. последовательно выводить сначала детей, назвавших номер «3», затем «6», а затем провести обратное перестроение.
3. По команде: «По расчету шагом- Марш!» /счет до семи/. Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом- Марш!» Дети выполняют поворот кругом, затем, дойдя до шеренги, приставляют ногу и выполняют поворот кругом /счет идет «раз», «два» и т.д. /. Ведется сохранение равнения в шеренгах.

**ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ.** Повороты кругом в движении выполняются по команде: «Нале-Во!» Исполнительная команда «Во!» подается под левую ногу, после этого делается шаг правой, поворот на носке правой и движение начинается с левой ноги. При повороте в движении направо подается команда: «Напра- Во!» Исполнительная команда «Во!» подается под правую ногу, после этого делается шаг левой, поворот на носке левой и движение начинается с правой ноги. При повороте кругом в движении подается команда: «Кругом- Марш!» Исполнительная команда «Марш!» подается под правую ногу, после этого делается шаг левой, пол шага правой скрестно с поворотом на 180 и движение начинается с левой ноги. МЕТОДИКА:

1. Объяснение и показ.
2. На месте по разделениям.
3. На месте по команде.
4. В движении в шеренге.
5. В движении в колонне по **3,4,5.**

**ПЕРЕМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ЗАХОЖДЕНИЕМ ПЛЕЧОМ В**

**КОЛОННЕ»**

Команды: «Правое /левое/ плечо вперед шагом- Марш! /при движении слово «шагом» опускается/. По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со своей шеренгой, соблюдая ранение. Затем следуют команды: «Прямо!», «На месте!» или «Группа- Стой!».

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ 1 ШЕРЕНГИ 3.**  
 После предварительного расчета «По три- Рассчитайсь!», подается команда: «В три  
шеренги- Стройся!» По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера  
делаю шаг правой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя  
правую, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой  
ногой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди  
вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда: «В одну шеренгу -  
Стройся!» Перестроение производится в порядке, обратном перестроению.  
МЕТОДИКА: а/ по разделениям; б/ в целом по команде.

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ШЕРЕНГИ В КОЛОННУ ПО 3,4 ЗАХОЖДЕНИЕМ ОТДЕЛЕНИЙ ПЛЕЧОМ.**

После предварительного расчета по 3, по 4 и т.д. подается команда: Отделениями, в колонну по 3,4, левые /правые/ плечи вперед, шагом- Марш!» По этой команде, рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда: «Группа- Стой!» или «Прямо!» Для обратного перестроения подаются команды: «Кру- Гом!», «Отделениями в 1 шеренгу, правые /левые/ плечи вперед шагом- Марш!», затем «Группа- Стой!» Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО 1 В 3 УСТУПОМ.** После предварительного расчета по 3 подается команда: «Первые номера- дваЗ,4 и т.д./ шага вправо, третьи номера- два /3,4 и т.д./ шага влево шагом- Марш!» Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом- Марш!» **РАЗМЫКАНИЕ И СМЫКАНИЕ ДУГАМИ ВПЕРЕД И НАЗАД**. Из колонны по 4 подается команда: «Дугами вперед /назад/ на 2 шага разом- кнись!» Средние колонны выходят дугами вперед- наружу и выстраиваются на! одной прямой на интервал в два шага от крайних колонн. Преподаватель ведет] посчет до конца выполнения команды. Поворот кругом выполняется на счет 7,8. Для смыкания подается команда: «Дугами вперед /назад/ сом- кнись!» Все действия выполняются в обратном порядке. Если в команде отсутствует количестве! шагов, то размыкание выполняется на интервал, равный одному шагу. Счет до 8.

**РАЗМЫКАНИЕ ИЗ 1 КРУГА В 2.**

1. «По три- Рассчитайсь!».
2. «В два круга- Стройся!» Вторые номера выходят на два шага вперед /к центру/, а

третьи номера выполняют приставной шаг вправо по кругу.

**РАЗМЫКАНИЕ ИЗ *I* КРУГА 5.**

1. «По шесть- Рассчитайсь!»
2. «В три круга- Стройся!» Вторые и шестые номера выходят на два шага вперед, четвертые- на четыре шага вперед.

**'ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО 1 В КОЛОННУ ПО 2 *В* ДВИЖЕНИИ.**

1. «На первый- второй- Рассчитайсь!»
2. «В колонну по *2-* Марш!» Для обратного перестроения подается команда: «В колонну по 1- Марш!»

**ПРОТИВОХОД ВНУТРЬ, НАРУЖУ.**

Команды: «Противоходом наружу- Марш!», «Противоходом внутрь- Марш!» Для движения «Противоходом внутрь» надо предварительно увеличить интервал. ПРОХОДЫ- расхождение встречных колонн.

1. Колонны по 1 проходят одна мимо другой на расстоянии одного шага справа /правым боком друг другу/ или слева /левым боком друг другу/ Команда: «Проходом справа- Марш!»
2. Встречные колонны по 2 могут проходить как и колонны по 1, справа или слева. Команда: «Колоннами по 1, проходом справа /слева/- Марш!»
3. Встречные колонны по 2 могут проходить внутрь или снаружи. Команда: «Проходом снаружи /внутрь/- Марш!»

**ДВИЖЕНИЕ ПО СПИРАЛИ.** Команда: «По кругу - Марш!»

***ЗАКРЫТАЯ СПИРАЛЬ.*** Команда: «Закрытой спиралью- Марш!» Направляющий закручивает спираль /постепенно уменьшая радиусы/, сохраняя коридор в один шаг. Построив спираль, занимающиеся обозначают шаг на месте. Для выхода из спирали подается команда: «Группа, кругом- Марш!», по которой новый направляющий, постепенно увеличивая радиус, разворачивает фигуру до полного круга. Затем подается команда: «Группа, кругом- Марш!»

***ОТКРЫТАЯ СПИРАЛЬ***. Команда: «Открытой спиралью- Марш!» Выполняется так же, как закрытая, но ширина коридора увеличивается до двух шагов. Для выхода из спирали подается команда: «Противоходом налево /направо/- Марш!». Направляющий, дойдя до центра, разворачивает фигуру противоходом /по коридору/ до полного круга, пока не будет дана новая команда /например, «По кругу - Марш!», «Прямо!» и т.д./.

***ТЕРМИНЫ.*** ***НАПРАВЛЯЮЩИЙ*** - занимающийся. Идущий в колонне первым ***ЗАМЫКАЮЩИЙ*** - занимающийся, идущий в колонне последним. ***ШИРИНА СТРОЯ*** - расстояние между флангами. ГЛУБИНА СТРОЯ- расстояние от первой до последней шеренги. ***ДВУХШЕРЕНОЖНЫИ СТРОИ*** - занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающихся другой шеренги на дистанции одного шага. При поворотах строя названия шеренг не изменяются.

***РЯД*** - занимающиеся, стоящие в двухшереножном строю в затылок один другому. Последний ряд всегда должен быть полным. ***СЕД*** - положение сидя на полу или снаряде. ***ПРИСЕД*** - положение занимающегося на согнутых ногах. ***ВЫПАД*** - движение с выставлением и сгибанием опорной ноги. ***НАКЛОН*** - сгибание тела.

***РАВНОВЕСИЕ*** - горизонтальное положение занимающегося в стойке на одной ноге, а также в висе или в упоре. ***ХВАТ*** - способ держания за снаряд.

**ВИС** - положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.

***УПОР*** - положение занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры. ***СЕД*** - положение сидя на снаряде /иолу и др./ ***ПОДЪЕМ*** - переход в упор из виса или низкого упора. ***СПАД*** - переход из упора в вис.

***ОБОРОТ*** - круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда. ***ПОВОРОТ*** - движение тела вокруг вертикальной оси. ***КРЕСТ*** - крестообразное положение занимающихся на кольцах. ***СТОИКА*** - вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой-либо частью тела.

***МАХ*** - свободное движение тела относительно оси вращения. ***РАЗМАХИВАНИЕ*** - мах, выполненный несколько раз.

***ВЫКРУТ*** - оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате.

***СОСКОК*** - способ спрыгивания со снаряда из виса или упора.

***ПРЫЖОК*** - преодоление расстояния или препятствия, снаряда в свободном полете после отталкивания ногами.

***ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК*** - выполняется с дополнительной опорой руками. ***ПЕРЕКАТ*** - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры /без переворачивания через голову/.

***ГРУППИРОВКА*** - согнутое положение тела /колени к плечам, локти прижаты/. КУВЫРОК- вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

***МОСТ*** - дугообразное, прогнутое положение тела спиной к опоре. ***ШПАГАТ*** - сед с предельно разведенными ногами. ***КУРБЕТ*** - прыжок назад с рук на ноги.