**ВВЕДЕНИЕ**

В программе для средних общеобразовательных школ по физической культуре и основам безопасности и жизнедеятельности строевые упражнения занимают значительное место и являются неотъемлемой частью уроков физической культуры и ОБЖ. Строевые упражнения составляют основу строевых смотров при проведении военно-спортивных мероприятий.

Значение строевых упражнений очень велико:

- формируют правильную осанку

- дисциплинируют учащихся

- учат учащихся коллективным действиям

Строевые упражнения можно разделить на построения, перестроения, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания.

Для более успешного обучения строевым упражнениям , учащихся необходимо ознакомить с терминологией строя и его элементов. Знакомство с терминологией можно начинать с младших классов, но не следует требовать дословного определения. Начиная с 5-х классов учащиеся должны знать не только понятия, но и определения о строе и его элементах. Все определения вытекают из строевого устава Вооруженных сил, но должны быть адаптированы под школьную тематику. Это правило не распространяется на уроки по ОБЖ

Вот примерный перечень с определений строя и его элементов:

СТРОЙ – установленное строевым Уставом размещение (военнослужащих) учащихся для их совместных действий;

ШЕРЕНГА – строй, в котором (Военнослужащий) учащийся размещены один возле другого на одной линии;

КОЛОННА – строй, в котором (военнослужащие) учащиеся расположены в затылок друг к другу;

ФЛАНГ – правая (левая) оконечности строя;

ФРОНТ – сторона строя, в которую (военнослужащие) учащиеся обращены лицом;

ТЫЛ – сторона строя, противоположная фронту или сторона строя, в которую (военнослужащие) учащиеся обращены спиной;

ИНТЕРВАЛ – расстояние по фронту между (военнослужащие) учащимися или расстояние между учащимися в шеренге;

ДИСТАНЦИЯ – расстояние в глубину между (военнослужащие) учащимися или расстояние между учащимися в колонне;

ШИРИНА СТРОЯ – расстояние между флангами;

ГЛУБИНА СТРОЯ – расстояние от первой шеренги до последней;

НАПРАВЛЯЮЩИЙ - (военнослужащие) учащийся движущийся головным (первым) в указанном направлении;

ЗАМЫКАЮЩИЙ - (военнослужащие) учащийся, движущийся последним в колонне.

Для уроков по ОБЖ перечень определений строя и его элементов значительно больше.

Учитель, во время строевых занятий, должен находить там, откуда ему удобнее командовать и наблюдать за выполнением учащимися строевых приемов. Все Строевы команды делятся на **предварительную и исполнительную.**

Предварительная команда подготавливает учащихся к выполнению приема, а исполнительная – обязывает точное выполнение приема.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ. 1 КЛАСС.**

Основная стойка – подбородок приподнят, раки опущены свободно вниз и кисти касаются бедер, пятки вместе, носки стоп – врозь. В начальных классах учащиеся часто прижимают руки к туловищу – это ошибка.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ОСНОВНОЙ СТОЙКИ: - Согнуть руки в локтевых суставах (локтях) – раз

Согнуть по четыре пальца кисти – два

Прижать большие пальцы – три

Свободно опустить руки – четыре.

Выполнение команд РОВНЯСЬ И СМИРНО учащимися следует после показа учителем .

Построения в колонну по одному, в шеренгу выполняются после распределения учащихся по росту. При построениях можно класс поделить на мальчиков и девочек, что позволить с экономить время на основную часть урока при занятиях в группах. Построения выполняются несколько раз, до тех пор, пока учащиеся запомнят свое место в строю. Команды должны быть понятны детям: « За мной в затылок друг другу – становись». Построение в шеренге следует применять только в начале или в конце урока.

ПОВОРОТЫ (нале-во, напра-во) на месте выполняются переступанием по команде учителя. Между предварительной и исполнительной командами сделать паузу не менее 2-3 секунд.( для правильного выполнения поворотов учащимся рекомендуется сжимать пальцы той руки, в какую сторону следует поворот).

РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ – на интервал руки в стороны –от Иванова Саши приставным шагом разом- кнись, к направляющему сом – кнись.

Движение и остановка класса выполняются по следующим командам:

«ШАГОМ – МАРШ», «КЛАСС – СТОЙ», «НАПРАВЛЯЩИЙ НА МЕСТЕ, КЛАСС – СТОЙ»

II – К Л А С С .

Совершенствование разученных строевых элементов в первом классе.

Повороты на месте (налево и направо). По команде напра - во учащиеся поворачиваются на пятке провой ноги и носке (передней части стопы) левой ноги. По команде НАЛЕ – ВО поворот осуществляется на пятке левой ноги и носке правой.

III- К Л А С С

**Перестроение из одной шеренги в две** – после расчета на первый – второй по команде: «В две шеренги – стройся!»

По исполнительной команде учащиеся (второй номер) – выполняют шаг левой назад раз, правой в право ( два) и приставляют левую ( три).

Перестроение в одну шеренгу из двух по команде: «В одну шеренгу – становись !» - На счет раз – шаг левой в лево, на счет два- правой в перед, три – приставить левую .

**Перестроение из одной колонны в две и обратно:** После расчета на первой и второй по команде «В колонну по два – стройся !» - вторые номера делают шаг левой влево (раз), правой вперед (два), приставляют левую ( три).

**Перестроение из двух колон в одну по команде:** и «В одну колону- стройся !» - происходит в обратном порядке: шаг левой и назад (раз), правой и вправо (два), приставляют левую (три).

Обучение начинается по разделениям.

Размыкание на интервал руки в стороны приставным шагом.

Построение в одну шеренгу выполняется по команде: «В одну шеренгу – становись ! –правофланговый и класс становятся слева от преподавателя.

**Движение по диагонали и противоходом осуществляется по команде**: «По диагонали – Марш!» и противоходом налево (направо) – Марш!»

Движение змейкой начинается после выполнения первого противохода по команде: «Змейкой – Марш!»

Изменение длины шага осуществляется путем подачи команд: «Шире шаг», «Короче шаг !», Шаг при стой, соответственно, удлиняется или укорачивается.

**Перестроение из одной шеренги в две и обратно ./** см. 2 класс/

Изменение темпа движения осуществляется по команде: «четче шаг !» и «ре- же» . Темп движения необходимо регулировать хлопками или ударами по барабану.

**Повороты на месте**  - см. 2-й класс..

I V – К Л А С С .

Команды: «Равняйся !» , «Смирно !» , «Вольно !» - разучиваются и выполняются в соответствии со строевыми уставами Вооруженных Сил .

1 – 3 классов.

По команде: «Равняйся !» - учащиеся за исключением правофлангового , резко поворачивают голову направо. При этом подбородок приподнят кверху, туловище не поворачивается,

«По команде: «Смирно !» - учащиеся быстро принимают строевую стойку и не шевелятся.

По команде: «Вольно !» - учащиеся должны стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу. Сходить с места и разговаривать запрещается.

Правильное выполнение команд полностью зависит **от показа учителем**.

Расчет по – порядку производится по команде: «По порядку рассчитайся!»

Правофланговый поворачивается на лево называя номер: «Первый !» поворачивает голову в исходное положение. Каждый последующий повторяет действия, называя очередной номер. Левофланговый голову не поворачивает.

**Рапорт.** Дежурный (физорг) подает команду «равняйся !» после небольшой паузы «Смирно!» -, рассчитывается класс по порядку. Подает команду: «Равнение налево (направо, на середину)». Не доходя 2 – 4 шага до учителя останавливается и сдает рапорт. После доклада выполняется приставной шаг вправо и поворачивается кругом. После приветствия и ответа класса дублирует команду: «Вольно» и становится на правый фланг.

**Повороты на месте:** Повороты направо, налево, кругом осуществляются по команде: «Направо – во !», !Нале – во!» , «Кругом !».

Поворот направо осуществляется на пятке правой, после левой ноги. Налево – на пятке левой, носке правой ноги. Кругом – на пятке левой, носке правой через левое плечо.

**Перестроение с поворотом в** **движение** выполняется по команде: «Налево, в колону по три (четыре, пять) – Марш !» Команда подается под шаг левой ноги.

Учащиеся выполняют шаг правой и поворачиваются налево продолжая движение в заданном направлении с меньшей скоростью, до полного перестроения.

**Перестроение из одной шеренги в три ступени** выполняются после предварительного расчета.

По указанию учителя: « 1 номера – на месте, 2 – е -1 шаг, 3 –й 2 шага – шагом Марш !» Количество шагов указывает учитель. Обратные перестроения выполняются по команде: «На свои места, шагом – Марш !» Действия начинаются и заканчиваются поворотом кругом.

V – К А С С

Повторяются ранее изученные строевые упражнения.

Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением выполняется по команде: « 1 – ая – «Через центр –Марш !»

2 – ая – «Налево – направо, в колонны по одному в обход – Марш !»

По этой команде направляющий движется налево в обход, сзади

3 – тья – «Через центр в колонну по два Марш !» - по этой команде колонны соединяются в две колонны.

4 – ая – «Налево и направо в колонну по два – Марш !» «Теже действия , что и при второй команде.

5 – ая «Через центр в колонну по четыре – Марш !» Обратное перестроение выполняется разведением и слиянием.

V I - К Л А С С

**Строевой шаг** – шаг, при котором ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоте 15 – 20 см от пола ( земли) и становить ее твердо на всю ступню.

При движении рук вперед сгибают их в локтевых суставах так, что бы поднимались на ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела.

При движении назад руки выпрямляются и отводятся назад – наружу до отпора. Пальцы рук полусогнуты. С места подается команда: «Строевым шагом – Марш !» В движении: «Строевым – Марш !»

**Размыкания:** выполняется по команде: «влево (вправо) на шаг , (на два ) разомкнись !» Учащиеся, за исключением право (лево) флангового поворачиваются налево (направо) и, отойдя на указанное количество шагов от состоящего сзади, останавливается и поворачивается направо (налево).

**Смыкание** выполняется в обратном порядке по команде «Вправо, влево, сом – кнись !»

V I I - I К Л А С С

Повторение раннее изученных строевых упражнений. В Уставе вооруженных Сил и в комплексной программе физического воспитания для поворотов 45\* используются команды: «Пол оборота направо (налево) « По гимнастической терминологии – «Оборот» - это круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда.

Поэтому не будет ошибки, если команды произносятся: «Пол поворота нале – во ( напра- во) !» По этой команде учащийся поворачиваетсяна 45 \* в указанную сторону.

Для изменения длины шага подаются команды: «корче - шаг «, «пол – шага «, «полный шаг «.

V I I I - К Л А С С

**Повороты в движение** выполняются по командам: «Нале – во !» - под шаг левой ноги, поворотом на носке правой, «Напра – во !» - под правую ногу, поворот на носке левой.

Перепад с шага на месте в движении происходит по команде: «Прямо!» Команда подается под левую ногу правой на месте и слевой движение вперед.

X –X I К Л А С С

Используется материал прошедших лет обучения.

Поворот кругом в движении выполняется по команде: «Кругом – Марш !» Команда подается под шаг правой, после чего делается шаг левой, полшага правой скрестно, поворот на носках и с левой ноги движение в противоположном направлении.

**Примечание**: На уроках физической культуры в водной части строевые упражнения организуют учащихся. В начальных классах строевые упражнения можно использовать в игровой форме как в команде так и в одиночном.

Иногда учителя ФК и военруки изменяют направления движения колонны. Для этого применяется команда: «Правое (левое) плечо вперед – Марш !» После поворота в нужную сторону направляющему или первой шеренге подается команда: «Прямо!».

Литература:

1. Общие воинские Уставы Вооруженных Сил

- Строевой Устав Вооруженных Сил, гл 1 П /. Москва,

Воениздат 2000 г.

2. «Программа средней образовательной школы». Москва,

Просвещение 2004 г.

3. Методика обучения гимнастическим упражнениям школьной

Программы. КГАФК. 2005 г.

4. «Гимнастика» под ред. М.Л. Украина.

Москва .ФИС. 1999г.