|  |
| --- |
| **Построения и перестроения** |

**Построения** – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.
Развёрнутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный.
Для построения подаётся команда **«В одну (две, три и т.д.) шеренгу – Становись!»**
Одновременно с подачей команды дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.
Перед докладом о готовности к занятиям дежурный выравнивает группу, рассчитывает её, затем подаёт команду **«Смирно! Равнение Направо (налево! на середину!»)** Не доходя строевым шагом 2-3 шага до преподавателя, дежурный останавливается и рапортует: «**Товарищ преподаватель!** …….» Затем, кратчайшим путём пройдя на линию расположения преподавателя, встаёт лицом к строю. После приветствия преподавателя и ответа класса дежурный дублирует команду преподавателя **«Вольно!»** и встаёт на правый фланг строя.
Построение в колонну выполняется по команде **«В колонну по одному (по два, по три и т.д.) – становись!»**

**Перестроения** – переходы из одного строя в другой.

**Перестроения из одной шеренги в две.**
После предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда **«В две шеренги – стройся!»**. По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя её, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт «три»).

**Перестроения из одной шеренги в три.**
После предварительного расчёта подаётся команда **« В три шеренги – стройся!»**. По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда **«В одну шеренгу – стройся!»**. Перестроение проводится в порядке обратном построению.

**Перестроение из шеренги уступом.**
После предварительного расчёта по заданию (**«9-6-3-на месте», «6-4-2-на месте»** и т.д.) подаётся команда **«По расчёту шагом – марш!»**. Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте **«6-3-на месте»** - до 7; **«9-6-3-на месте»** - до 10. Для обратного перестроения подаётся команда **«На свои места шагом – марш!»**. Все выходившие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель ведёт подсчёт **«раз-два»** до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом.

**Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.** После предварительного расчёта по 3-4 и т.д. подаётся команда **«Отделениями в колонну по 3 (4 и т.д.) левые (правые) плечи вперёд шагом – марш!»**. По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда **«Группа – стой!»**.
Для обратного перестроения подаются команды:
1. **«Кру-Гом!»**
2. **«Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд, шагом – марш!»**
3. **«Группа – Стой!»**
Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

**Перестроение из одной колонны в три уступом.**
После предварительного расчёта по три подаётся команда **«Первые номера – два (3, 4 и т.д.) шага вправо, третьи номера – два (3, 4 и т.д.) шага влево шагом – марш!»**. Вторые номера остаются на месте. Для обратного перестроения подаётся команда **«На свои места шагом – марш!»**. Перестроение выполняется приставными шагами.

**Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.**
При движении группы налево в обход (передвижение вдоль границ зала) подаётся команда **«В колонну по два (3, 4 и т.д.) налево – марш!»** (как правило, команда подаётся, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четвёрки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь можно дать указание об интервале и дистанции, с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально. Для обратного перестроения подаются команды:
1. **«Напра-Во!»**
2. **«В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – марш!»**

**Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением.**
Перестроение выполняется в движении. Команды:
1. **«Через центр – марш!»** (как правило, подаётся на одной из середин)
2. **«В колонны по одному направо и налево в обход – марш!»**. Подаётся на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход.
3. **«В колонну по два через центр – марш!»**. Подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т.д.
Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному:
1. **«В колонну по одному направо и налево в обход шагом – марш!»**. По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:
2. **«В колонну по одному через центр – марш!»**

|  |
| --- |
| ***При проведении спортивных праздников не обходится без построений, перестроений и массовых выступлений учащихся. Слаженность и четкость исполнения строевых команд придает внеклассному мероприятию больше организованности, порядка и дисциплины, а синхронность различных перестроений на месте и в движении всегда эффектно и красиво смотрится со стороны. Данный материал поможет организаторам праздника методически грамотно обучить учащихся выполнять строевые упражнения и перемещения.***  |

**Строевые перестроения**

Перестроением называется изменение строя или размещения занимающихся.

**Из одной шеренги в две**

Группа рассчитывается на первый-второй. Перестроение выполняется на три счета по команде: «В две шеренги – стройся!». По этой команде первые номера стоят на месте, вторые на счет «раз» делают шаг левой назад, на счет «два» – шаг правой в сторону (в затылок первому), на счет «три» – приставляют левую *(рис. 1*).

Обратное перестроение из двух шеренг в одну выполняется по команде: «В одну шеренгу – стройся!». Это перестроение также выполняется на три счета. Первые номера стоят на месте, вторые на счет «раз» делают шаг левой в сторону, на счет «два» – шаг правой вперед на свое место в шеренге, на счет «три» – приставляют левую.



*Рис. 1.* Перестроение из одной шеренги в две

Перестроение из двух шеренг в одну выполняется в обратной последовательности.

Произнесение команд при перестроении из одной шеренги в две и из двух шеренг в одну аналогично произнесению команд при построениях в одну и в две шеренги. Исполнительная команда: «Стройся!» – произносится одним словом отрывисто, повелительно с ударением на букву «о».

Во время перестроения занимающиеся сохраняют такое положение головы, туловища и рук, как при строевой стойке.

Второй номер, заходя за первого, встает ему точно в затылок, а при обратном перестроении – на одну линию с первым номером.

Начиная обучать детей перестроению из одной шеренги в две, преподаватель четко объясняет им, как это делается, затем показывает перестроение. При показе учитель пользуется помощью ученика или другого взрослого, если такой есть.

После показа следует выполнение перестроения по разделениям. Преподаватель подает команду: «В две шеренги – стройся, делай – раз!» (вторые номера выполняют шаг левой назад, преподаватель проверяет правильность выполнения); «Делай – два!» (вторые номера делают шаг правой в сторону, преподаватель продолжает следить за исполнением); «Делай – три!» (вторые приставляют левую ногу, а преподаватель исправляет ошибки). Таким же образом выполняется обратное перестроение из двух шеренг в одну. Убедившись, что большинство занимающихся выполняют перестроение правильно, учитель еще несколько раз в зависимости от степени усвоения материала перестраивает детей по разделениям, но сокращает паузу между командами. После этого следует перестроение в целом, но по счету. Вначале преподаватель считает медленно, затем по мере усвоения – в том темпе, в каком обычно выполняется перестроение.

Потом перестроение выполняется без подсчета, но по хлопкам в ладоши. Учитель хлопает в таком темпе, в каком должно выполняться перестроение. И, наконец, перестроение выполняется по команде без подсчета и без хлопков.

Чтобы перестроились все учащиеся, первые и вторые номера меняются местами.

Для совершенствования данного перестроения рекомендуются следующие методические приемы:

• многократное повторение перестроения;
• выполнение перестроения, когда правый фланг находится с левой стороны;
• проведение соревнования на лучшее выполнение перестроения отдельно между первыми и вторыми номерами, которые периодически меняются местами.

**Из одной шеренги в четыре уступами на 9–6–3 на месте**

Сначала производится расчет группы на 9–6–3 на месте по команде: «На 9–6–3 на месте – рассчитайсь!» По этой команде правофланговый командует: «9», второй в строю – «6», третий – «3», четвертый – «на месте», пятый – «9», и т.д. Далее подается команда: «По расчету шагом – марш!». По этой команде девятые номера выполняют 9 шагов вперед, на десятый счет приставляют ногу; шестые номера – 6 шагов, на седьмой счет приставляют ногу; третьи номера – 3 шага, на четвертый счет приставляют ногу; номера «на месте» остаются на своих местах *(рис.* 2).

Когда ученики сделают нужное количество шагов, преподаватель ведет подсчет до 10, акцентируя голосом промежуточные этапы: 3, 6 и 9.

Обратное перестроение выполняется по команде: «На свои места шагом – марш!». По этой команде все, кроме стоявших на месте, делают поворот кругом на счет «раз-два» и идут на свои места.



*Рис. 2*. Перестроение из одной шеренги в четыре
уступами на 9–6–3 на месте

Встав на свои места в шеренге, учащиеся выполняют поворот кругом. Во время перестроения преподаватель ведет подсчет: «Раз-два, раз-два» – до тех пор, пока девятые номера, встав в строй, не сделают поворот кругом.

Произнесение команд: «На 9–6–3 на месте – рассчитайсь!», «По расчету шагом – марш!», «На свои места шагом – марш!» – обычное, т.е. они произносятся так, как читаются.

Применяется также перестроение уступами на 6–3 на месте.

Сначала дети изучают перестроение на 6–3 на месте, а затем – на 9–6–3 на месте.

При перестроении уступами занимающиеся должны сохранять строевую выправку, а передвижение выполнять гимнастическим шагом.

При этом перестроении дети часто допускают такую ошибку: выполнив перестроение, они стараются равняться в затылок. В этом случае учитель должен еще раз объяснить сущность перестроения уступами, обратив внимание на то, что равняться в затылок не нужно.

**Из колонны по одному уступами**

***В колонну по три***

Производится расчет по три. Затем подается команда: «Первые номера – два шага (три, четыре и т.д.) вправо, третьи номера – два шага (три, четыре и т.д.) влево шагом – марш!». По этой команде вторые номера стоят на месте, а первые и третьи делают соответствующее количество шагов в указанном направлении *(рис.* 3). Обратное перестроение выполняется по команде: «На свои места шагом – марш!». По этой команде первые и третьи номера возвращаются на свои места.

***В колонну по четыре***

Производится расчет группы по четыре. После этого подается команда: «Первые номера – два шага, вторые номера – один шаг вправо, третьи номера – один шаг, четвертые номера – два шага влево шагом – марш!». Первые номера выполняют два шага, вторые – один шаг вправо, третьи номера – один шаг влево, четвертые – два шага влево *(рис.* 4).



*Рис. 3.* Перестроение из колонны по одному уступами
Обратное перестроение выполняется по команде: «На свои места шагом – марш!».



*Рис. 4.* Перестроение в колонну по четыре

***Перестроение в колонну по пять***

Группа рассчитывается по пять. Затем подается команда: «Первые номера – четыре шага, вторые номера – два шага влево, четвертые номера – два шага, пятые номера – четыре шага вправо шагом – марш!» (*рис. 5*).

Перестроение в колонну по одному выполняется по команде: «На свои места шагом – марш!».

**Из колонны по два в колонну по четыре уступами**

Перестроение выполняется по команде: «В колонну по четыре уступами – стройся!». Обе колонны на четыре счета выполняют два шага от середины в стороны, затем на счет 5–6 первые номера каждой колонны – один шаг влево, вторые номера каждой колонны – один шаг вправо *(рис. 6*).

Перестроение в колонну по два выполняется по команде: «На свои места шагом – марш!». Перестроение выполняется в обратной последовательности.

Во всех случаях перестроения уступами в колоннах передвижения выполняются приставными шагами. При этом занимающиеся сохраняют строевую стойку и равнение в затылок.

В течение всего перестроения уступами преподаватель ведет подсчет: «Раз-два!» – до тех пор, пока все занимающиеся не встанут на свои места.



*Рис. 5.* Перестроение в колонну по пять



*Рис. 6*. Перестроение из колонны по два в колонну по четыре уступами

В целях совершенствования перестроений уступами рекомендуются такие же упражнения, как при перестроении из одной шеренги в две.

**Из колонны по одному в движении с поворотами**

Перестроение выполняется в колонну по два, по три, по четыре и т.д. чаще по прямым направлениям – продольно, поперек – и реже по косым – по диагонали.

***В колонну по два***

Перестроение выполняется по команде: «В колонну по два налево (направо) – марш!».

По исполнительной команде первый и второй номера, одновременно выполнив поворот налево (направо), идут в другом направлении, третий и четвертый продвигаются на то место, где был выполнен поворот первым и вторым, и, также повернувшись налево (направо), идут в другом направлении, и т.д.

Перестроившись, занимающиеся передвигаются вперед до тех пор, пока не будет подана команда на прекращение движения или на обратное перестроение.

Обратное перестроение – из колонны по два в колонну по одному – может выполняться в движении, а также после остановки колонны.

В первом случае подается команда: «В колонну по одному с поворотом направо (налево), в обход налево (направо) – марш!». По исполнительной команде первая пара, выполнив соответствующий поворот и перестроившись, идет в обход, а остальные встают на их место и делают то же самое.

Во втором случае, когда группа после перестроения была остановлена, подается команда: «Напра-во!» («Нале-во!»). Все выполняют поворот. Затем по команде: «В колонну по одному, в обход налево (направо) шагом – марш!» – направляющий движется в указанном направлении, а остальные ученики выполняют ходьбу на месте, а затем, последовательно перестраиваясь в колонну по одному, идут за направляющим.

***В колонну по три***

Перестроение выполняется по команде: «В колонну по три налево (направо) – марш!».

***В колонну по четыре***

Перестроение выполняется по команде: «В колонну по четыре налево (направо) – марш!».

Перестроение в колонну по три, по четыре (по пять, по шесть и т.д.) и обратное перестроение выполняются так же, как перестроение из колонны по одному в колонну по два.

***В колонну по два, по три и т.д. приставными шагами***

Перестроение выполняется по команде: «В колонну по два (по три и т.д.) приставными шагами влево (вправо) – марш!».

По исполнительной команде первая пара (тройка и т.д.) приставными шагами продвигается влево (вправо). Вторая пара (тройка и т.д.) передвигается вперед до того места, откуда начали перестроение направляющие, и также идет приставными шагами влево (вправо) и т.д.

***В колонну по два, по три и т.д. скрестными шагами***

Перестроение выполняется по команде: «В колонну по два (по три и т.д.) скрестными шагами влево (вправо) – марш!».

По исполнительной команде выполняется такое же перестроение, как и изученное ранее перестроение приставными шагами, но занимающиеся продвигаются влево (вправо) скрестными шагами. Передвижение начинается с левой ноги, если была подана команда: «Влево – марш!» – и с правой ноги, если была подана команда: «Вправо – марш!», – а затем попеременно правая нога ставится перед левой и правая – за левой (левая – перед правой и левая – за правой).

Применяется и другой вариант перестроения скрестными шагами, когда после исполнительной команды вначале дети выполняют поворот налево (направо), а затем передвигаются скрестным шагом не в сторону, а вперед, после поворота движение начинается с левой ноги скрестно перед правой. В этом случае перестроение выполняется по такой же команде, как и предыдущие, только вместо слова «влево» («вправо») произносится слово «налево» («направо»).

***В колонну по два, по три и т.д. танцевальными шагами***

Перестроение выполняется по команде: «В колонну по два (по три) шагом польки (мазурки, венгерки, вальса и т.д.) налево (направо) – марш!».

По исполнительной команде, выполнив соответствующий поворот, группа перестраивается и продвигается указанным танцевальным шагом.

При перестроении приставными, скрестными и танцевальными шагами руки следует держать внизу. О другом положении рук следует сказать особо, например: «В колонну по четыре скрестными шагами, руки на пояс, влево – марш!». Положение рук на пояс в этом случае принимается по исполнительной команде.

***В колонну по два, по три и т.д. бегом***

Перестроение выполняется по команде: «В колонну по два (по три и т.д.) бегом, налево (направо) – марш!».

По исполнительной команде занимающиеся переходят с ходьбы на бег и выполняют соответствующее перестроение.

Если перед перестроением группа передвигалась бегом, то подается уже знакомая нам команда: «В колонну по два (по три и т.д.) налево (направо) – марш!».

Последовательность обучения перестроению из колонны по одному в движении поворотами следующая:

* преподаватель объясняет занимающимся технику перестроения;
* двое, трое (четверо и т.д.) учащихся с помощью преподавателя показывают группе перестроения;
* пары (тройки, четверки и т.д.) поочередно выходят на исходное положение, откуда делают поворот для движения в другом направлении, и принимают положение шаг левой вперед в случае перестроения поворотом налево. По исполнительной команде: «Марш!» – они выполняют поворот и двигаются в другом направлении. Затем на место первой пары (тройки и т.д.) выходят вторая, третья и т.д. и делают то же самое;
* занимающиеся в колонне по одному идут на месте, причем направляющий находится в исходном положении для поворота, и по исполнительной команде: «Марш!» – выполняют перестроение в целом.

При обучении перестроению рекомендуется обращать внимание на следующие моменты.

1. Движение в другую сторону с поворотом или без него пары (тройки т.д.) выполняют одновременно.

2. Первый номер каждой пары (тройки и т.д.) доходит до того места, где выполнил перестроение направляющий, и тогда замыкающий каждой пары (тройки и т.д.) должен своевременно подать команду: «Марш!».

3. После того как началось перестроение и движение в другую сторону, замыкающие должны соблюдать равнение в шеренгах в затылок.

4. При перестроении соблюдаются нужная дистанция и интервал. Если нужно разомкнуть группу, то в целях экономии времени перестроение и размыкание выполняются одновременно. В этом случае подается команда: «В колонну по два (по три и т.д.) налево (направо) – марш! Дистанция и интервал – два шага!».

5. Повороты для движения в другую сторону выполняются так же, как повороты налево и направо в движении.

6. Перестроение выполняется строевым (гимнастическим) шагом.

7. Начинать произнесение команды нужно заблаговременно с таким расчетом, чтобы ее исполнительная часть была подана в тот момент, когда направляющий будет в том месте, откуда должно начаться перестроение.

При обучении перестроению из колонны по два, по три и т.д. в колонну по одному следует соблюдать некоторые правила:

1. Если перестроение выполняется без прекращения движения, то после исполнительной команды по мере подхода пар (троек и т.д.) к впереди идущим на указанную дистанцию ученики выполняют поворот, и каждый первый номер пары (тройки и т.д.) начинает движение в колонну по одному только тогда, когда с ним поравняется замыкающий впереди идущей пары (тройки и т.д.).

2. Если перестроение выполняется после остановки, то по исполнительной команде: «Марш!» – все школьники идут на месте, затем направляющий и за ним все учащиеся выполняют соответствующее перестроение.



*Рис. 7.* Перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) на заранее установленные места

**Другие способы перестроения**

***Перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) на заранее установленные места***

Вначале дети строятся в одну шеренгу. Подается команда: «По порядку – рассчитайсь!». Перед расчетом нужно напомнить, что каждый учащийся должен запомнить свой номер. После расчета преподаватель поворачивает класс направо, делит его на три (четыре) отделения и предлагает первому, одиннадцатому и двадцать первому номерам, если в строю 30 человек, выйти вперед и встать на заранее установленные места. После этого подается команда: «Первое отделение, за направляющим в колонну по одному – становись!». Все ученики из первого отделения организованно выходят из строя и выстраиваются за направляющим. Затем таким же образом выстраиваются второе и третье отделения. После того как школьники научатся выстраиваться по одному в отделения, учитель после построения направляющих подает команду: «В колонну по три за направляющими – становись!» (*рис. 7*).

***Перестроение из одной шеренги в две в шахматном порядке***

Рассчитать группу на первый-второй; подать команду: «Вторые номера, два шага назад шагом марш!» или «Первые номера, два шага вперед шагом марш!». В этом случае после перестроения дети будут стоять в шахматном порядке.

Если надо, чтобы вторые номера стояли в затылок первым, то подается еще одна команда: «Вторые номера – шаг вправо шагом марш!». Если потребуется перестроение в две шеренги, где учащиеся стоят лицом друг к другу, надо вторым или первым номерам сделать два или более шага вперед и повернуться кругом.

***Перестроение из одной шеренги и колонны
по одному в колонну по три на месте***

*Из одной шеренги*

Рассчитать группу по три и объяснить, что перестроение выполняется по команде: «В три шеренги – стройся!».

По исполнительной команде вторые номера стоят на месте, первые делают шаг влево-вперед и встают впереди вторых, а третьи – шаг вправо-назад и встают сзади вторых. После перестроения подается команда: «Напра-во!».

Преподаватель показывает, как надо выполнять перестроение, после чего группа несколько раз повторяет за ним по команде: «В три шеренги – стройся!».

*Из колонны по одному*

Рассчитать группу по три и объяснить, что перестроение выполняется по команде: «В колонну по три – стройся!».

По исполнительной команде вторые номера стоят на месте; первые делают шаг влево-назад и встают рядом со вторыми слева от них; третьи делают шаг вправо-вперед и тоже встают рядом со вторыми, но справа от них. Преподаватель показывает перестроение, после чего группа несколько раз выполняет его по команде: «В колонну по три – стройся!».

Перестроение из колонны по три в одну шеренгу или колонну по одному выполняется в обратной последовательности.

***Перестроение в круг из шеренги***

***Первый способ.*** Дети, стоящие в шеренге, берутся за руки. Преподаватель берет левой рукой правую руку правофлангового или правой рукой – левую руку левофлангового и, двигаясь по кругу, соединяет их руки.

***Второй способ.*** Ученики, стоящие в шеренге, берутся за руки. Учащиеся, стоящие в середине шеренги, не должны сходить с места.
Учитель встает напротив школьников, стоящих в середине шеренги на расстоянии 10–12 шагов, и отдает распоряжение: «Держась за руки, образуем круг». При этом он поднимает руки в стороны-вниз и предлагает право- и левофланговым, а за ними и всем подходить к нему, образуя круг.

После освоения учащимися этих способов перестроения учитель разучивает с ними перестроение, не держась за руки. При этом порядок построения остается таким же, как при построении круга, взявшись за руки.

***Перестроение в круг из колонны по одному***

Преподаватель встает впереди колонны и подает команду: «За мной – шагом марш!». Движение совершается так, чтобы образовать замкнутый круг. Когда круг образован, подается команда: «Класс, стой!». После этого учащимся предлагается повторить перестроение, но на место учителя встает один из них.

Проделав это перестроение один-два раза, дети выполняют его по команде: «По кругу марш!».

***Перестроение из одного круга в два***

***Первый способ.*** Ученики, стоящие в кругу, рассчитываются на первый-второй. Подать команду «Вторые (первые) номера, два шага назад шагом марш!». Первые и вторые, выполняя команду, образуют круги.

***Второй способ***. Школьников, стоящих в кругу (например, 36 человек), сосчитать по порядку. Определить два средних номера (в данном примере – восемнадцатый и девятнадцатый) и предложить им поднять руки. Отдать распоряжение, чтобы все учащиеся, кроме восемнадцатого и девятнадцатого, взялись за руки, а первый с восемнадцатым и девятнадцатый с тридцать шестым образовали два круга.

**Строевые передвижения**

Под передвижениями понимаются различные способы и формы перемещения занимающихся в строю.

**Строевой шаг**

Строевым называют такой шаг, при котором прямую ногу надо поднимать на высоту I5–20 см от пола, держа подошву горизонтально, а ногу ставить твердо на всю ступню.

При движении рук вперед сгибать их в локтях нужно так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на ширину ладони от тела. Движение руками назад выполняется прямыми руками до отказа в плечевом суставе, пальцы слегка сжаты в кулаки.

Для перехода на ходьбу строевым шагом подается команда: «Строевым шагом – марш!».

Существует несколько разновидностей строевого шага. Одна из них используется во время массовых гимнастических выступлений и торжественного прохождения спортсменов. В этих случаях движения руками выполняются с большей амплитудой (вперед – до плеча, назад – до отказа и слегка наружу); движения ногами те же, что и при строевом шаге.

Другая разновидность – гимнастический шаг. Применяется на занятиях по гимнастике и на соревнованиях. Этот шаг – тот же строевой, но ногу следует поднимать вперед с оттянутым носком примерно на 10 см и ставить на пол не на всю ступню, а с носка.

На занятиях гимнастикой и соревнованиях все передвижения должны выполняться гимнастическим шагом.

Обучение начинается с пояснения техники строевого шага и его показа. Затем, стоя на месте, учащиеся отрабатывают движения руками. На счет «раз» одна рука выносится вперед, другая – назад. В этом положении делается пауза, во время которой преподаватель исправляет ошибки. На счет «два» меняется положение рук. После этого, также стоя на месте, отрабатывается поднимание ноги вперед и постановка сначала одной, потом другой ноги. Затем на счет «раз» делается шаг одной ногой в сочетании с движениями рук. После соответствующей паузы, во время которой исправляются ошибки, на счет «два» выполняется шаг другой ногой, и т.д.

Убедившись, что расчлененные движения строевого шага учащимися усвоены, преподаватель переходит к обучению целостным методом. Особое внимание следует обращать на правильную осанку и строевую выправку учащихся. Передвижение строевым шагом должно выполняться свободно, не напряженно. Ставить ногу следует, слегка наклонившись вперед, так, чтобы туловище и выставленная вперед нога представляли собой прямую линию. При ходьбе не следует раскачиваться из стороны в сторону, а также вверх – вниз.

Для совершенствования строевого шага можно рекомендовать следующие методические приемы:

• индивидуальная отработка строевого шага;
• поочередное прохождение строевым шагом перед строем занимающихся для определения лучшего;
• отработка строевого шага в парах. Один проходит, другой подает команды и исправляет ошибки, затем учащиеся меняются ролями;
• прохождение четверками перед преподавателем. Учитель исправляет ошибки и определяет лучшую четверку;
• отработка строевого шага в общем строю в колоннах по одному, по два, по три, по четыре и т.д., в шеренгах по четыре и более.

**Походный шаг**

При этом шаге ногу следует поднимать свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю так, как при обычной ходьбе; руками делать свободные движения вдоль тела.

На занятиях гимнастикой походный шаг применяется редко – в том случае, когда подана команда: «Идти не в ногу!». Чаще им пользуются для передвижения в строю на местности, на практических занятиях по легкой атлетике, спортивным играм и другим спортивным дисциплинам.

Для начала движения походным шагом с места, даже на один шаг, подается команда: «Шагом – марш!». Походный шаг называют иногда обычным шагом. Однако следует помнить, что на занятиях гимнастикой по команде: «Обычным шагом – марш!» занимающиеся должны идти не походным, а гимнастическим шагом.

Для изучения и совершенствования походного шага используются те же приемы и упражнения, что и строевого шага.

Обучение ходьбе обычным шагом (походным) по команде: «Шагом – марш!» – начинается в 1-м классе.

Во 2-м классе изучается ходьба в ногу с левой.

В начале обучения следует обратить внимание на выработку у школьников умения различать предварительную и исполнительную части команды. Учитель объясняет, что по предварительной команде: «Шагом!» – учащиеся должны перенести тяжесть тела на правую ногу, ослабив левую; можно поставить левую ногу на носок, оставляя ее на месте, – а по команде: «Марш!» – начать движение с левой ноги. Учитель сопровождает объяснение показом, а затем предлагает двум-трем учащимся тоже показать, как следует выполнять эту команду. После этого упражнение выполняют все занимающиеся. Дети строятся в одну шеренгу или в колонну по одному. Преподаватель предлагает им по команде: «Шагом!» – произнести слово «левая», слегка приподняв левую ногу, а по команде: «Марш!» – начать ходьбу с левой ноги. При обучении используется также ходьба с акцентом на левую (правую) ногу. Учитель объясняет, что его подсчет на «раз» и «три» будет громче, чем на «два» и «четыре», поэтому на «раз» и «три» нужно притопывать левой ногой, а на счет «два» и «четыре» – правой.

Можно применять другой прием. Преподаватель дает команду: «Шагом марш!». Учащиеся начинают движение с левой ноги и все одновременно произносят на счет «раз» слово «левая», на счет «два» – «правая», на счет «три» – опять «левая» и т.д.

Когда ходьба в ногу будет освоена, рекомендуется выполнять ее под музыку и с песней.

Обучение ходьбе в ногу проводится вначале на месте, потом в движении; вначале в колонне по одному, затем в шеренге.

**Шаг на месте**

Данный шаг выполняется по команде: «На месте шагом – марш!». По исполнительной команде левая нога сгибается вперед, при этом между бедром и туловищем должен быть прямой угол, а носок оттянут. Нога ставится на пол с носка, затем такое же движение выполняется правой ногой, движения руками – такие же, как при ходьбе строевым шагом. При ходьбе на месте туловище нужно держать прямо, не раскачиваться из стороны в сторону и вперед – назад. Необходимо следить за правильной работой рук и ног. Наиболее часто допускаются следующие ошибки: занимающиеся, поднимая только левую (правую) ногу, недостаточно сгибают ее в колене, отрывают от пола только пятки, недостаточно широко работают руками.

При обучении шагу на месте и его совершенствовании можно пользоваться теми же приемами, что и при обучении строевому шагу.

**Движение вперед с шага на месте**

Выполняется по команде: «Прямо!», – которая произносится одним словом, отрывисто, с несколько рокочущим «р» и ударением на первый слог. Команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся выполняют шаг правой на месте и с левой начинают продвижение вперед.

Обычно новички долго реагируют на команду: «Прямо!» – и не могут своевременно перейти с ходьбы на месте к передвижению. Поэтому на первых этапах обучения темп ходьбы на месте должен быть медленным: перед тем как скомандовать: «Прямо!», – можно подать команду: «Внимание!».

Иногда необходимо, чтобы с шага на месте группа продвинулась на один или больше шагов вперед, назад, влево, вправо. В этом случае подается команда: «Два (три, четыре и т.д.) шага вперед (назад, влево, вправо) – марш!». Исполнительная команда подается под левую ногу, затем при движении вперед, назад или влево выполняется шаг правой на месте и с левой ноги – соответствующее количество шагов в указанном направлении. При движении вправо шаг правой ногой на месте не делается, а сразу начинается передвижение с правой ноги вправо. Передвижение влево и вправо выполняется приставными шагами. После выполнения соответствующего количества шагов вперед, назад или в стороны учащиеся идут на месте.

Движению вперед с шага на месте обучают в 8-м классе как фронтально в одной шеренге (колонне), так и индивидуально.

Вначале учащимся предлагается согнуть вперед левую ногу, после чего подается команда: «Прямо, делай – раз!». Занимающиеся делают шаг левой ногой на месте, сгибая вперед прямую ногу, затем подается команда: «Делай – два!», – по которой выполняется шаг правой на месте, и по команде: «Делай – три!» – начинается передвижение вперед с левой ноги. После этого учащиеся выполняют команду: «Прямо!» – с шага на месте вначале в медленном, а затем в обычном темпе.

**Прекращение движения**

На занятиях гимнастикой используют несколько способов прекращения движения группы.

***По команде: «Класс, стой!»***

Исполнительная команда подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой ногой (счет «раз») и приставляется левая (счет «два»). После остановки занимающиеся принимают строевую стойку. Этот способ применяется в том случае, когда необходимо быстро остановить группу. По команде: «Класс!» – вначале занимающиеся делают шаг левой вперед, потом подается команда: «Стой!» – после чего по счету «раз» они делают шаг правой и на счет «два» приставляют левую. Затем команда: «Класс, стой!» – подается во время ходьбы в медленном темпе с подсчетом «раз-два». После этого класс останавливается во время ходьбы в обычном темпе, но с подсчетом или хлопками в ладоши и, наконец, без подсчета и в обычном темпе. В целях совершенствования остановки команду можно подавать, когда класс передвигается в быстром темпе. Кроме того, применяется индивидуальная отработка, когда один учащийся подает команду, а другой ее выполняет или когда преподаватель показывает каждому ученику, как надо ее выполнять. Можно использовать групповой метод: команду выполняют четверки учащихся, пятерки и т.д.

***По команде: «Направляющий, на месте!»***

По этой команде, которая подается под любую ногу, направляющий идет на месте; остальные занимающиеся, приблизившись к впереди идущему товарищу на заданную дистанцию, тоже идут на месте.

Этот способ используется в том случае, если необходимо перевести группу на ходьбу на месте, а заданная дистанция между занимающимися нарушена.

Команда: «Направляющий, на месте!» – произносится так: слово «направляющий» – повелительно, с ударением на первый слог и небольшой остановкой на последнем; после короткой паузы – слитно, отрывисто: «На месте!».

Совершенствуется этот способ остановки многократным повторением.

***По команде: «На месте!»***

Команда подается под любую ногу, после чего все занимающиеся одновременно прекращают передвижение и идут на месте.
Этот способ применяется тогда, когда группу нужно перевести на ходьбу на месте и между занимающимися сохранена заданная дистанция. Произносится команда повелительно, отрывисто, слитно: «На месте!». Совершенствуется данный способ многократным повторением.

***По команде: «Направляющий, приставить ногу!»***

Команда подается под любую ногу, после чего направляющий приставляет ногу; то же делают остальные занимающиеся после приближения к впереди идущему товарищу на заданную дистанцию. После остановки все принимают строевую стойку.

Этот способ используется тогда, когда группу нужно остановить после ходьбы, а установленная дистанция между занимающимися нарушена.

Слово «направляющий» произносится повелительно, с ударением на первый слог и небольшой остановкой на «п»; после небольшой паузы – слитно, повелительно с ударением на первый слог: «Приставить ногу!».

Совершенствуется этот прием многократным повторением.

***По команде: «Приставить ногу!»***

Команда подается под любую ногу, после чего все занимающиеся одновременно приставляют ногу и принимают строевую стойку.

Произносится команда так же, как описано выше. Этот способ применяется тогда, когда группу нужно остановить после ходьбы и между занимающимися сохранена установленная дистанция.

Совершенствуется этот способ многократным повторением. Можно использовать другой прием. Преподаватель подает команду: «Шагом – марш!». Учащиеся начинают движение с левой ноги; все одновременно произносят на счет «раз» слово «левая», на счет «два» – «правая», на счет «три» – опять «левая» и т.д.

**Переход с ходьбы на бег и с бега на ходьбу**

Для перехода с ходьбы на бег подается команда: «Бегом – марш!». Если движение выполняется под музыку, то исполнительная команда подается под левую ногу, после чего делается шаг правой, и с левой начинается передвижение бегом. Без музыкального сопровождения исполнительная команда подается под правую ногу, и бег начинается сразу с левой ноги.

В команде: «Бегом – марш!» – слово «бегом» произносится протяжно, с ударением на второй слог, «марш» – отрывисто.

Для перехода с бега на ходьбу подается команда: «Шагом – марш!». По этой команде учащиеся выполняют те же действия, что и при переходе с ходьбы на бег.

Предварительная команда: «Шагом» – произносится протяжно, с ударением на первый слог, исполнительная: «Марш!» – отрывисто.

**Изменение скорости и темпа движения**

***По команде: «Шире шаг!»***

Команда состоит из двух слов, но произносится слитно, отрывисто и повелительно. По этой команде занимающиеся, сохраняя заданный темп ходьбы, удлиняют шаг.

***По команде: «Короче шаг!»***

Команда произносится так же, как предыдущая. По этой команде дети, сохраняя заданный темп ходьбы, укорачивают шаг.

***По команде: «Чаще шаг!»***

Команда произносится так же, как две предыдущие. Школьники, не меняя длины шага, идут чаще. Темп ходьбы задает преподаватель. Подсчет с измененным темпом начинается под левую ногу.

***По команде: «Ре-же!»***

«Ре-» – предварительная команда, произносится протяжно; «же!» – исполнительная, произносится отрывисто под левую ногу. Занимающиеся, не меняя длины шага, идут реже. Темп ходьбы задает преподаватель, начиная подсчет под левую ногу.

Изменение скорости и темпа движения изучается с 7-го класса.

**Перемена направления**

***В обход***

Передвижение занимающихся вдоль границ зала или площадки называется движением в обход (*рис*. *8*).



*Рис. 8*. Движение в обход

Если оно начинается с места, то подается команда: «Налево (направо) в обход шагом – марш!». Предварительная команда: «Налево в обход шагом…» – произносится так: «Налево в обход» – относительно быстро и слитно, после чего – небольшая пауза, затем протяжно произносится слово «шагом» с ударением на первый слог, а потом – более длительная пауза, после чего отрывисто произносится исполнительная команда: «Марш!». Если передвижение в обход должно начаться во время движения, то в описанной выше команде опускается слово «шагом». Иногда используется команда: «В обход!». Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющий доходит до того места, от которого нужно начать движение в обход, – чаще всего это угол.

При обучении движению в обход нужно следить за тем, чтобы занимающиеся передвигались точно вдоль границ зала или площадки, делая четкие повороты на углах по правилам выполнения поворотов направо и налево в движении.

Обучение движению в обход начинают одновременно с обучением ходьбе в колонне по одному.

***Захождение плечом***

Этот способ служит для изменения направления фронта *(рис. 9*).



*Рис. 9.* Передвижение захождением плечом

Если изменение направления начинается с места, то подается команда: «Правое (левое) плечо вперед, шагом – марш!». По этой команде учащиеся, не нарушая шереножного строя, движутся вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение. Когда заданное направление учениками достигнуто, подаются команды: «Прямо!» – класс передвигается в новом направлении; «На месте!» – класс обозначает шаг на месте; «Класс – стой!» – передвижение прекращается. Если изменение направления начинается в движении, то в описанной выше команде опускается слово «шагом».

Команда: «Правое (левое) плечо вперед» – произносится слитно и быстро, затем следует небольшая пауза; «шагом» – протяжно с ударением на первый слог; затем – более длительная пауза и отрывистая команда: «Марш!».

***По ориентирам***

Передвижение по ориентирам – это изменение направления в результате движения на указанную преподавателем точку, угол, предмет.

Команды подаются следующие:

• «К центру шагом – марш!»;
• «В левый нижний угол шагом – марш!»;
• «К перекладине шагом – марш!» – и т.д.

Если движение к ориентирам начинается при передвижении класса, то в командах опускается слово «шагом».

Произнесение команд аналогично описанным выше.

Движение к ориентирам выполняется кратчайшим путем. Например, если колонна по одному стоит в нижней части зала, а направляющий располагается в правом нижнем углу, он подает команду: «В левый верхний угол шагом – марш!» – и идет не в обход к указанному углу, а кратчайшим путем, в данном случае – по диагонали (рис. 10).

Обучение и совершенствование изменения направления по ориентирам осуществляется многократным повторением, частым изменением ориентиров и поочередной сменой направляющих.

Этому способу изменения направления лучше обучать одновременно с ходьбой в колонне по одному.



*Рис. 10.* Движение по ориентирам

**Движение по прямым, косым направлениям и дугам**

***Противоход***

Противоход – движение направляющего и за ним всей колонны в противоположном направлении вдоль строя.

Движение противоходом можно выполнять по прямым и косым направлениям, а также по дугам и по кругу *(рис. 11*). Для движения противоходом подается команда: «Противоходом налево (направо) шагом – марш!». Если противоход выполняется в движении, то в команде слово «шагом» опускается.



*Рис. 11*. Передвижение противоходом

Команда: «Противоходом налево!» – произносится слитно и быстро, затем следует небольшая пауза; «шагом» – немного протяжно с ударением на первый слог, потом – более длительная пауза и отрывистая команда: «Марш!», которая подается под любую ногу. Направляющий и все идущие за ним в колонне по дуге делают поворот кругом и следуют в противоположном направлении вдоль строя с интервалом в один шаг. Каждый занимающийся обязательно должен начинать движение в противоположном направлении с того места, откуда его начал направляющий.

На занятиях гимнастикой применяются различные варианты противоходов.

*Движение противоходом наружу или внутрь*

Выполняется в колоннах по два по команде: «Противоходом наружу (внутрь) шагом – марш!». По этой команде противоход выполняет каждая колонна: если наружу, то первые номера передвигаются противоходом направо, а вторые – налево, а если внутрь – наоборот *(рис. 12)*.

Команда: «Противоходом наружу» – произносится слитно и быстро, затем следует небольшая пауза; «шагом» – протяжно с ударением на первый слог; затем – более длительная пауза; команда «Марш!» – отрывисто.



*Рис. 12.* Передвижение противоходом наружу
или внутрь

*Движение противоходом в нескольких колоннах*

Выполняется по команде: «Противоходом налево (направо) в колоннах – марш!». Каждая колонна выполняет противоход в указанном направлени*и (рис. 13).*

Если команда подается колонне, стоящей на месте, то добавляется слово «шагом».

Команда: «Противоходом» – произносится одним словом небыстро, затем следует небольшая пауза; «налево в колоннах» – слитно; снова пауза; «шагом» – протяжно с ударением на первый слог; «Марш!» – отрывисто.



*Рис. 13*. Передвижение противоходом в колоннах по

Разучивается противоход обычным способом. Преподаватель объясняет детям технику выполнения противохода, сопровождая объяснение показом для части колонны или всей колонны. После этого противоход выполняет вся группа по команде. Вначале разучивается противоход в колонне по одному, затем в колонне по два – наружу и внутрь – и, наконец, в нескольких колоннах.

Обучение противоходу начинают в 3-м классе.

Наиболее распространены следующие ошибки:

1. Направляющий, а за ним вся колонна идут противоходом на большем, чем положено, интервале.



*Рис. 14.* Передвижение «змейкой»

2. Занимающиеся делают поворот раньше, не доходя до места, с которого пошел противоходом направляющий.

Для отработки этого приема рекомендуется выполнять его в следующих вариантах:

• в разных точках зала;
• по прямым, косым направлениям, дугам, по кругу;
• когда все занимающиеся поочередно встают на правый фланг.

***«Змейка»***

«Змейка» – это передвижение противоходами попеременно налево и направо. Она строится по прямым – продольно, поперек; по косым направлениям и дугам *(рис. 1*4).

Вначале подается команда: «Противоходом налево (направо) – марш!». По этой команде выполняется уже известное передвижение противоходом, и когда длина части колонны от места поворота до направляющего станет необходимой (это и есть размер «змейки»), подается следующая команда: «Змейкой – марш!». Направляющий вновь идет противоходом, но уже в другом направлении до того места, с которого был выполнен первый поворот, затем опять идет противоходом, и т.д. Передвижение «змейкой» продолжается до тех пор, пока преподаватель не подаст команду на движение в необходимом направлении: в обход, на определенный ориентир и т.д. – или на прекращение движения.

Команда: «Змейкой!» – произносится слитно, отрывисто, затем команда: «Марш!» – отрывисто.

При отработке этого приема нужно обращать внимание на то, чтобы все занимающиеся точно соблюдали заданный размер – расстояние между местом первого и второго поворотов – и интервал – один шаг.

Методика обучения «змейке» – такая же, как и при обучении противоходу.

Этот прием изучают в 4-м классе.

***Диагональ***

Диагональ, т.е. передвижение колонны от одного угла к другому через центр, производится по команде: «По диагонали – марш!».
Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющий дошел до угла. В это время он делает поворот и через центр идет в противоположный угол; то же самое выполняют остальные ученики *(рис. 15).*
Команда: «По диагонали!» – произносится слитно, затем следуют пауза и отрывистая команда: «Марш!».



*Рис. 15.* Передвижение по диагонали

После четкого и образного объяснения сначала отдельные дети, затем несколько или весь строй показывают, как надо выполнять упражнение. Затем передвижение по диагонали начинается с места, когда направляющий стоит в одном из углов, и после этого – в движении.

Для отработки этого приема передвижение по диагонали выполняют из разных углов. Рекомендуется также менять направляющих.

Данный прием начинают изучать в 3-м классе. При этом пользуются флажками, кубиками, пирамидами, т.е. ориентирами, которые помогают ученикам быстро находить точки, до которых они должны дойти. Учитель вначале использует проводку, т.е. берет за руку направляющего и проводит весь строй по диагонали.

***Скрещение***

Скрещение – это прохождение встречных колонн через одну точку.

Его можно выполнять в любой точке зала, когда колонны идут навстречу из разных направлений, но чаще всего в центре при движении колонны по диагонали из двух смежных углов *(рис. 16).*

Этот прием выполняется по команде: «Скрещением через одного – марш!». Команда: «Скрещением через одного» – произносится слитно, затем следует небольшая пауза и дается отрывистая команда: «Марш!».

В зависимости от вида выполняемого скрещения используются и другие команды. Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющие обеих колонн встретились в одной точке, но еще не пересеклись. По этой команде первым проходит направляющий первой колонны, за ним – первые номера, затем, пропустив его через точку скрещения, идет направляющий второй колонны, и т.д.

При выполнении скрещения необходимо следить за тем, чтобы ученики сохраняли равнение в затылок и не обходили встречного.



*Рис. 16*. Передвижение скрещением

Вначале двое или несколько занимающихся стоят в двух колоннах в исходном положении перед скрещением, затем подходят к точке скрещения и выполняют его с места, после этого – в движении. На первых этапах обучения скрещению дистанция должна быть больше обычной.

Для отработки этого приема рекомендуется выполнять его в следующих вариантах:

• в разных точках зала;
• бегом;
• все учащиеся по очереди исполняют функции направляющего.

***Дробление***

Дробление – это деление колонны одного порядка на большее количество колонн того же порядка: например одной колонны по одному на две (три, четыре и более) колонны по одному (рис. 17). Дробление выполняется по прямым (1, 2, 3, 4), косым (5, 6) направлениям и дугам (7) на серединах (1, 2, 3), на углах (8) и в центре (4, 5, 6).

*Дробление колонны по одному на две колонны по одному из нижней середины*

Такое дробление выполняется по команде: «В колонну по одному, налево и направо в обход (противоходом) – марш!».



*Рис. 17*. Передвижение дроблением

По исполнительной команде направляющий идет в обход налево, второй номер, продвинувшись вперед до места, откуда начал движение в обход направляющий, – в обход направо, третий номер – налево, четвертый – направо, и т.д. *(рис. 18).*



*Рис. 18.* Передвижение дроблением колонны по одному на две колонны по одному из нижней середины

Дробление должно выполняться из одной точки – места, откуда начал движение в обход направляющий, поэтому все занимающиеся обязательно должны доходить до нее.

Передвигаясь в обход или противоходом, направляющие обеих колонн и все остальные ученики должны соблюдать равнение. После дробления колонны передвигаются до тех пор, пока не последует другая команда преподавателя.

*Дробление колонны по два на две колонны по два*

Выполняется по команде: «В колонну по два, налево и направо в обход (противоходом) – марш!». По исполнительной команде первая пара идет налево, вторая – направо, и т.д.

Действия занимающихся и требования к ним такие же, как при дроблении одной колонны *(рис. 19).*

Аналогично выполняется дробление из любой другой точки зала: верхней середины, левой и правой середины, нижних и верхних углов, центра.



*Рис. 19.* Передвижение дроблением колонны по два на две колонны по два

Обучение дроблению начинается с объяснения и показа. Преподаватель ставит группу в необходимое для дробления исходное положение и показывает, кто из занимающихся куда и как идет по исполнительной команде. Затем дробление выполняется по команде: «С места», т.е. колонна стоит в соответствующем исходном положении. В этом случае выполняется команда: «Шагом – марш!». После этого дробление выполняется в движении.

Для отработки этого приема можно использовать следующие варианты:

• бегом;
• частое повторение дробления в различных точках и углах зала по прямым, косым и круговым направлениям;
• все учащиеся по очереди выполняют функции направляющего.

Команда: «В колонну по одному» – произносится слитно, затем следует пауза; «налево и направо в обход» – слитно; снова пауза; «Марш!» – отрывисто (или: «Шагом – марш!» – слово «шагом» – протяжно с ударением на первый слог).

***Слияние***

Слияние – это движение, противоположное дроблению, т.е. соединение двух, трех и более колонн одного порядка в одну колонну того же порядка: например, двух колонн по одному в одну колонну по одному (*рис. 20)*.

Выполняется по команде: «В колонну по одному через центр – марш!». Команда подается в тот момент, когда две колонны по одному встретились в точке, где должно произойти слияние. По исполнительной команде первый номер, сделав поворот, идет через центр; второй номер, дойдя до точки слияния, идет в затылок первому, и т.д.



*Рис. 20.* Передвижение слиянием

Аналогично выполняется слияние двух колонн по два в одну колонну по два по команде: «В колонну по два через центр – марш!».

Требования к занимающимся, методика обучения, приемы совершенствования, произнесение команды – такие же, как при дроблении.

***Разведение***

Разведение – это деление колонны большего порядка на большее число колонн меньшего порядка: например, одной колонны по два на две колонны по одному или одной колонны по четыре на две колонны по два *(рис. 21).*

В первом случае подается команда: «В колонну по одному, налево и направо в обход (противоходом) – марш!». Первый номер идет в обход (противоходом) налево, второй – направо, и т.д.

Во втором случае подается команда: «В колонну по два, налево и направо в обход (противоходом) – марш!». Первая пара идет налево, вторая – направо, и т.д.



*Рис. 21.* Передвижение разведением

***Сведение***

Сведение – движение, противоположное разведению, т.е. соединение двух или более колонн меньшего порядка в одну или более колонн большего порядка: например, двух колонн по одному в одну колонну по два или двух колонн по два в одну колонну по четыре *(рис. 22).*



*Рис. 22*. Передвижение сведением

В первом случае подается команда: «В колонну по два через центр – марш!». По исполнительной команде первый и второй номера, выполнив одновременно поворот, идут по два через центр. То же делают третий и четвертый номера и остальные ученики.

Во втором случае подается команда: «В колонну по четыре через центр – марш!». По исполнительной команде первый и второй, третий и четвертый номера, одновременно выполнив поворот и соединяясь друг с другом, идут по четыре через центр; то же делают остальные.

При разучивании и совершенствовании разведения и сведения требования к занимающимся, методика обучения, приемы совершенствования, произнесение команд такие же, как при дроблении и слиянии.

***Петля***

Петля – это противоход, в конце которого меняется направление движения. Петли бывают открытые и закрытые. Петля строится в продольном – по длине зала, поперечном – по ширине зала и косом – по диагонали – направлениях (*рис. 23).*



*Рис. 23*. Передвижение «петля»

По размерам петля бывает большая – на всю длину или ширину зала, по всей диагонали; средняя – на половину длины или ширины зала, половину диагонали и малая – на четверть длины или ширины зала, четверть диагонали.

При построении открытой петли направление движения в конце противохода изменяется в противоположном направлении: например, если противоход выполняется направо, то направление передвижения изменяется налево.

При построении закрытой петли направление передвижения в конце противохода изменяется в одном с противоходом направлении: например, если противоход выполнялся направо, то направление передвижения изменяется направо.

*Примеры построения открытой и закрытой петли*

***1. Средняя открытая петля в продольном направлении из верхней середины***. Подается команда: «Средней открытой петлей – марш!». Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющий находится в верхней середине. Направляющий и за ним колонна идут налево к центру, дойдя до него – противоходом направо до верхней середины и налево в обход.

***2. Большая закрытая петля в поперечном направлении из правой середины*** *(рис. 24)*. Подается команда: «Большой закрытой петлей – марш!». Направляющий идет налево к левой середине, дойдя до нее, – налево противоходом до правой середины и скрещением через одного – налево в обход.

Аналогично строятся открытая и закрытая петли по диагонали из любого угла.

Команда для построения петли: «Малой закрытой петлей» – произносится слитно, не торопясь, затем следует пауза; «Марш!» – отрывисто.

При выполнении петли учащиеся обязательно должны пройти все точки, через которые проходил направляющий. Все повороты, кроме поворота для движения противоходом, нужно выполнять под прямым углом.

Обучение петле начинается с объяснения, затем несколько учеников показывают, как надо выполнять упражнение (проводка). Потом выполнение начинается с ходьбы на месте, причем направляющий стоит в исходном положении для первого поворота, затем в движении.



*Рис. 24.* Передвижение большой закрытой петлей в поперечном направлении из правой середины

Для более прочного закрепления данного приема рекомендуется выполнять его в следующих вариантах:

• бегом;
• строить петлю во всех направлениях и различного размера;
• функции направляющего выполняют по очереди все ученики.

***3. Круг.*** Передвижение по окружности осуществляется из любой середины по команде: «По кругу – марш!» *(рис. 25)*.

Подав исполнительную команду, преподаватель указывает дистанцию, определяющую размер круга. Направляющий идет по окружности, а остальные школьники быстро принимают и сохраняют указанную дистанцию, стараясь, чтобы круг был правильной формы.

Учитель объясняет технику исполнения, показывает движение по кругу, затем несколько учеников показывают, как надо выполнять упражнение (проводка). Потом круг строится из какой-либо середины с места, а после этого – в движении.

Для совершенствования данного упражнения можно использовать следующие варианты:

• поочередно из всех середин;
• бегом;
• смена направляющих.



*Рис. 25.* Передвижение по кругу

***4. Спираль*** – передвижение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра и выходом в противоположном направлении противоходом *(рис. 26).*

Так же, как круг, спираль строится из любой середины по команде: «По спирали – марш!». Команда: «По спирали» – произносится слитно, не торопясь, затем следует пауза; «Марш!» – отрывисто.

По исполнительной команде направляющий идет по кругу до центра, постепенно уменьшая радиус, с интервалом между витками около двух шагов. Для выхода из спирали подается команда: «Противоходом налево (направо) – марш!».

По исполнительной команде направляющий идет противоходом по кругу, постепенно увеличивая радиус до тех пор, пока не последует команда о дальнейшем направлении передвижения – в обход или на какой-нибудь ориентир.



*Рис. 26.* Передвижение «Спираль»

Выход из спирали может быть выполнен также поворотом кругом. В этом случае подается команда: «Кругом – марш!». По исполнительной команде все выполняют поворот кругом, и замыкающий, став правофланговым, идет по кругу, постепенно увеличивая радиус. Требования к занимающимся, методика обучения, приемы совершенствования такие же, как при построении круга.

**передвижения.** К этой подгруппе относятся упражне­ния, связанные с передвижениями различного характера и спо­собами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения строевым и обычным шагом, повороты в движе­нии, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, **в** обход, по кругу и т. п.


— **размыкания и смыкания.** Связаны со способами увели­чения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Основные наименования строя и его расположения приведе­ны на рисунке 8.



Для выполнения строевых упражнений одна часть действий и команд используется из Строевого устава Вооруженных Сил, другая появилась со спецификой проведения занятий по гимна­стике. При проведении строевых упражнений на уроках гимна­стики в спортивном зале условно определяют точки — центр, се­редины, углы (рис. 9).

Основным правилом для определения этих точек является то, как строится класс перед началом урока. Обычно это одна из



114

длинных сторон в зале. Если окна рас­положены только с одной стороны, то класс строится спиной к ним. При этом сторона зала, где построен класс, будет называться правой, а противополож­ная — левой. Сторона, где находится направляющий, является верхней, а та, где замыкающий, — нижней. Строевые упражнения, как правило, выполняются посредством команд, ко­торые подразделяются на предвари­тельные и исполнительные части. На­пример: «Шагом— МАРШ!», «Кру-ГОМ!». Но есть команды, которые со­держат только исполнительную часть

(»Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Прямо!» и т. п.). Чтобы привлечь внимание учащихся перед исполнительной командой, можно добавить слово «класс» (»отделение», «группа»). *Предва­рительная* часть команды подается отчетливо, громко и несколь­ко протяжно, чтобы учащиеся могли приготовиться к выполне­нию. *Исполнительная* команда подается после небольшой пау­зы, более отрывисто и энергично. По всякой предварительной ко­манде занимающиеся принимают положение стойки «Смирно!», поэтому злоупотреблять подачей этой команды не следует (в осо­бенности при проведении общеразвивающих упражнений). Если же команда «Смирно!» подается, то она должна быть выполнена безупречно. При подаче команды учитель должен быть в положе­нии основной стойки. В некоторых случаях команды целесооб­разно заменять распоряжениями. Например, вместо того, чтобы классу, сидящему на полу, подать команду «Нале-ВО!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево». Команды, в кото­рых есть указание о направлении движения, различаются сле­дующим образом: «налево» — движения в указанную сторону с одновременным поворотом, «влево» — движение в указанную сторону без поворота, т.е. боком. Например: «Направо на два ша­га разом-КНИСЬ!» и «Вправо приставными шагами сом-КНИСЬ!». При размыканиях следует указать направление, вели­чину интервала и способ исполнения. Например: «Влево на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ!». При подаче команд для перестроения необходимо назвать строй, затем направление движения и способ исполнения. Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении команду подают так: «В колонну по четыре, налево — МАРШ!». В командах слово «шагом» опускается, если класс уже находит­ся в движении. Например: «По диагонали — МАРШ!».

При обучении строевым упражнениям пользуются методами показа, объяснения и практического выполнения. Как правило, показ сочетается с объяснением, а затем следует практическое действие. При непосредственном практическом освоении ис­пользуется целостный метод и метод расчлененного разучива­ния. Целостным методом в основном обучают выполнению строевых приемоз. При использовании расчлененного метода упражнение выполняется по счету. Например: «Поворот напра­во делай — раз!» (учащиеся, сохраняя стойку «смирно», пово­рачиваются на левом носке и правой пятке и выдерживают пау­зу), по команде «Делай — два!» приставляют левую ногу к пра­вой. После нескольких повторений этого приема делается пово­рот в целом по команде «Напра-ВО!» или «Нале-ВО!».

115

В целях быстрого освоения различных построений и пере­строений, особенно в начальных классах, желательно использо­вать специальные разметки на полу. Например, для освоения построений в шеренгу и колонну делается разметка на одной из сторон зала в виде точек, нанесенных мелом или краской на рас­стоянии 40 см друг от друга. Для перестроений с определенным интервалом и дистанцией при выполнении общеразвивающих упражнений также можно сделать соответствующую разметку в виде звездочек или точек. Для быстрого выполнения различ­ных построений и совершенствования строевых упражнений желательно использовать игровые задания типа: И. п. — по­строение в одну шеренгу; *1-2* — приставной шаг левой вперед.; *3-4* — поворот направо; *5-6* — приставной шаг правой в сторо­ну; *7-8* — поворот налево — и подвижные игры (»У ребят поря­док строгий», «Быстро стройся», «Делай, как я» и др.).

Для успешного проведения строевых упражнений учителю необходимо:

* знать методику обучения;
* знать команды и уметь правильно их подавать (точность команды, интонация и громкость голоса, умение держаться пе­ред классом);
* правильно выбирать свое место перед строем (на месте, в движении);
* следить за осанкой и точностью исполнения строевых уп­ражнений (проявлять требовательность);
* уметь осуществлять подсчет и проводить строевые упраж­нения с музыкальным сопровождением.

**4.1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В I-XI КЛАССАХ**

**I КЛАСС**

Учащимся I класса необходимо овладеть следующими строе­выми упражнениями: строевая стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, по зара­нее установленным местам; размыкание на поднятые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом — МАРШ!», «Класс —**СТОЙ!».**

**Строевая (основная) стойка. В** положении строевой (основ­ной) стойки нужно стоять подтянуто, ровно, но без лишнего на­пряжения: пятки поставить вместе, носки развернуть на шири­ну стопы, колени выпрямить; голову держать прямо, плечи

слегка отвести назад и свободно опустить; руки выпрямить вдоль туловища, пальцы полусогнуть, большой палец — на се­редине бедра. Строевая стойка принимается по команде «Стано­вись!» и «Смирно!».

**Построение в колонну по одному на месте.** Выполняется по команде: «Класс, в колонну по одному — СТАНОВИСЬ!». Подав команду, учитель (а по мере освоения этого упражнения и де­журный ученик) принимает положение строевой (основной) стойки лицом в сторону движения, а класс становится за ним. Дистанция между учащимися — расстояние одного шага или вытянутой руки, ладонью которой следует коснуться плеча впе­реди стоящего ученика. Элементы правильного построения ус­ваиваются не сразу. Особенно трудно дается соблюдение нужно­го расстояния, вот почему здесь так важно наличие разметки или ориентиров (флажков, мячей и т. п.). Дети учатся занимать свои места, находиться на определенном расстоянии друг от друга и соблюдать равнение.

**Построение в шеренгу.** Производится по команде: «Класс, в одну шеренгу — СТАНОВИСЬ!». П^давкоманду, учитель при­нимает положение строевой стойки, класс выстраивается влево от него. С началом построения учитель выходит из строя и сле­дит за выстраиванием класса. При обучении построениям в ко­лонну по одному и шеренгу учитель использует и команду «Ра­зойдись!». Например, после построения класса в тот или иной строй учитель проверяет правильность и подает команду «Ра­зойдись!». Дети выходят из строя, играют или свободно пере­двигаются по залу. Через 10-15 с по команде «Становись!» уче­ники должны занять свои места. Задание повторяют несколько раз. Обучая учащихся построению в колонну и шеренгу, учи­тель должен объяснять, что понимается под словом «колонна» и «шеренга». Далее следует показать на примере, расставив уче­ников в затылок друг другу (колонну) или на одной линии ли­цом в одну сторону (шеренгу), какой строй называется колон­ной, а какой шеренгой. Учащиеся должны также уяснить, что расстояние между стоящими в колонне называется дистанцией, а между стоящими в шеренге — интервалом.

**Построение в круг.** Самым простым вариантом является по­строение в круг из шеренги взявшись за руки. Здесь возможны два способа: а) учащиеся берутся за руки, а учитель, левой рукой захватывая правую руку направляющего (правофлангового), двигается по кругу и соединяет руки направляющего и замыкаю­щего; б) учитель, остановившись против ученика посередине ше­ренги на расстоянии нескольких шагов, дает распоряжение:

Т-Т6

117

«Держась за руки, построиться в круг». По этому распоряжению ученик в середине шеренги стоит на месте, а остальные двигают­ся, держась за руки, влево и вправо от него, образуя круг вокруг учителя. Когда дети изучат эти способы построения, можно стро­ить в круг по команде «В круг — СТАНОВИСЬ!».

**Перестроение по звеньям, по заранее установленным мес­там.** Применяется для выполнения общеразвивающих упраж­нений, проведения эстафет, некоторых подвижных игр. Для этого учитель вызывает из строя трех (четырех) учеников и ста­вит по одному на расстоянии, удобном для занятий. Потом вы­зывает следующих трех или четырех учеников, которые встают в затылок направляющим и т. д. Когда дети будут знать свои места в колонне, построение можно производить по команде «Класс, в колонну по три (четыре) — СТАНОВИСЬ!». Для вы­полнения общеразвивающих упражнений при перестроении эф­фективно использовать заранее подготовленные разметки с уче­том определенных интервалов и дистанции.

**Размыкание** на **поднятые** в **стороны руки.** Размыкание внача­ле лучше изучать в небольших шеренгах или рядах. После объ­яснения упражнения учитель дает распоряжение «Разомкнитесь на поднятые в стороны руки», по которому все учащиеся, кроме стоящего справа, отходят влево, одновременно поднимая руки в стороны, до тех пор, пока концами пальцев поднятых в стороны рук не будут касаться пальцев рук соседей справа и слева.

**Повороты направо и налево на** месте. ВI классе повороты на­право и налево вначале осваиваются простейшими способами: переступанием и прыжком. Для этого учитель знакомит уча­щихся с расположением правой и левой сторон. Например, да­ются распоряжения: «Поднимите правую руку», «Повернитесь в сторону правой руки», причем на способ поворота внимание не обращается. После прочного усвоения учениками правой и ле­вой сторон им показывается поворот переступанием. Он выпол­няется на счет «раз-два» по команде «Напра-ВО!», «Нале-ВО!». Ученики, свободно переступая с одной ноги на другую, повора­чиваются в нужном направлении. Для выполнения поворота прыжком подается команда «Прыжком напра-ВО (нале-ВО)!». Освоив эти повороты, можно приступить к обучению поворотам на пятке одной и на носке другой ноги. Поворот направо выпол­няется на пятке правой ноги и носке левой, а налево — наобо­рот. Поворот вначале выполняют по разделениям на два счета: на счет «раз» поворачиваются на пятке одной и на носке другой ноги в нужную сторону, на «два» — приставляют ногу, которая стояла на носке, к другой ноге. Когда дети научатся выполнять

повороты на месте по разделениям, можно приступить к его вы­полнению по команде. Например, по предварительной команде «Напра-» дети выполняют первую половину поворота, что соот­ветствует счету «раз», — поворот на правой пятке и левом нос­ке. По исполнительной команде «-ВО!» приставляют левую но­гу к правой, заканчивая поворот. При обучении поворотам на месте сразу необходимо обращать внимание на положение рук, так как их расслабленное положение является одной из типич­ных ошибок в этом упражнении.

**Команды «Шагом — МАРШ!», «Класс — СТОЙ!». В** зависимо­сти от того, какая команда подана: «На месте шагом — МАРШ!» или «Шагом — МАРШ!», — учащиеся должны выполнять те или иные действия. Обучение команде «Шагом — МАРШ!» желатель­но вести после освоения команд «На месте шагом — МАРШ!» и «Класс — СТОЙ!». По команде «На месте шагом — МАРШ!» уче­ники по произнесении предварительной ее части должны перене­сти тяжесть тела на правую ногу, а по исполнительной — начи­нать движение с левой ноги и шагать на месте до команды «Класс — СТОЙ!», исполнительная часть которой подается под левую ногу, затем выполняется шаг правой и приставляется ле­вая нога. Обучение лучше вести фронтально в шеренге. После ос­воения этих команд на месте можно приступить к обучению с про­движением вперед. Для этого подается команда «Шагом — МАРШ!», и учащиеся начинают передвигаться вперед. Для их ос­тановки подается команда «Класс — СТОЙ!».

Движение в **обход.** В этом же классе необходимо научить де­тей двигаться в колонне вдоль границ зала, т. е. в обход. Для выполнения этого передвижения подается команда «В обход на­лево (направо) шагом — МАРШ!».

II КЛАСС

Наряду с использованием освоенных строевых упражнений в I классе учащиеся II класса осваивают новые. К ним относятся: пе­рестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из од­ной колонны в две и обратно; размыкания и смыкания пристав­ными шагами; передвижения на указанные ориентиры, по кругу.

**Перестроение из одной шеренги в две.** После расчета «на пер-вый-второй» подается команда: «Класс, в две шеренги — СТРОЙСЯ!». По исполнительной команде вторые номера на счет «раз» делают шаг левой назад; на счет «два», не приставляя правой ноги, — шаг вправо, чтобы встать в затылок первым но­мерам; на счет «три» — приставляют левую ногу. Для обратно-

118

119

го перестроения подается команда «Класс, в одну шеренгу — СТРОЙСЯ!». По исполнительной команде вторые номера выхо­дят на линию первых, делая на счет «раз» левой ногой шаг вле­во; на счет «два», не приставляя правой ноги, — шаг вперед; на счет «три» — приставляют левую ногу.

До обучения полному перестроению по этой команде можно предварительно научить перестраиваться из одной шеренги в две без строевой команды, используя известные в школьной практике способы. Первый способ характеризуется тем, что по­сле расчета на «первый-второй» подается команда «Первые но­мера, два (три) шага вперед шагом — МАРШ!». Второй способ связан с движением вторых номеров назад. После расчета на «первый-второй» необходимо подать команду «Вторые номера, два (три) шага назад шагом — МАРШ!». В обоих случаях дети будут стоять после перестроения в шахматном порядке.

Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте. Так же как и при перестроении из одной шеренги в две, предварительно производится расчет на «первый-второй», затем подается команда «Класс, в колонну по два — СТРОЙСЯ!». По ис­полнительной части команды вторые на счет «раз» делают правой ногой шаг вправо; на счет «два», не приставляя левую, — шаг вперед, чтобы выровняться с первым номером; на счет «три» при-" ставляют правую ногу. Обратное перестроение выполняется по команде «Класс, в одну колонну — СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера на счет «раз» делают шаг правой назад; на «два» — шаг правой, встав в затылок первым, и на «три» при­ставляют правую. Вначале можно использовать упрощенный ва­риант перестроения приставными шагами вправо или влево.

Размыкания и смыкания приставными шагами. Вначале изучается выполнение приставных шагов, когда дети находят­ся в колонне по одному, затем отрабатывается размыкание в ко­лонне по два, по три и по четыре. В команде, которую подает учитель, должно быть указано, в каком направлении, на какое расстояние и каким способом осуществляется размыкание. На­пример: «Влево на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ!». Кроме этого, размыкание можно выполнить вправо и от середины. Начинают размыкание крайние колонны, затем последовательно через каждые два счета вступают остальные колонны. Для смыкания подается команда «Вправо (влево, к се­редине) приставными шагами сом-КНИСЬ!». Все колонны начи­нают смыкание одновременно.

Передвижения на указанные ориентиры, по кругу. Для этой цели могут использоваться в первую очередь точки зала. Напри-

мер, подается команда «В правый верхний угол — МАРШ!». Когда направляющий доходит до указанной точки, он должен шагать на месте и ждать следующей команды. В "целях повыше­ния интереса и усиления внимания учащихся можно менять на­правляющих после каждой команды. Для движения по кругу обычно на одной из середин подается команда «По кругу — МАРШ!». Определение размера круга осуществляется указани­ем дистанции, например «Дистанция три шага!». В этом случае учащиеся двигаются по кругу до тех пор, пока не образуется ровный круг с указанной дистанцией между учащимися. Выход из круга может быть выполнен по команде, связанной с движе­нием в обход или к одной из точек зала.

III КЛАСС

В III классе необходимо закрепить навыки в выполнении по­строений и перестроений из одной в две шеренги, из колонны по одному в две колонны. Освоить передвижения по диагонали, противоходом, змейкой, повороты направо и налево в движе­нии. Ознакомиться с командами «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!».

Движение по диагонали. Выполняется по прямой из одного угла зала через центр к другому углу по команде «По диагона­ли — МАРШ!». Исполнительную часть подают в тот момент, ко­гда направляющий дойдет до соответствующего угла. Для про­должения движения можно подавать различные команды. На­пример: «Направляющий — НА МЕСТЕ!», «В обход направо (налево) — МАРШ!» и т. п.

Движение противоходом. Это движение всей колонны за на­правляющим в противоположном направлении по команде «Противоходом направо (налево) — МАРШ!». Интервал между встречными колоннами один шаг. Для движения противоходом налево исполнительная команда подается под шаг левой ноги, а для противохода направо — под шаг правой.

Движение змейкой. Это несколько противоходов, выполнен­ных подряд. Поэтому первая команда будет соответствовать движению противоходом: «Противоходом налево (направо) — МАРШ!». Вторая команда «Змейкой — МАРШ!» подается в мо­мент завершения первого противохода.

Повороты направо и налево в движении. Команды те же, что и для выполнения поворотов на месте («Напра-ВО!», «Нале-ВО!»). Исполнительная команда для поворота направо подается под правую ногу, после чего учащийся, делая шаг левой вперед,

120

121

поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движе­ние в новом направлении. Исполнительная команда для поворо­та налево подается под левую ногу, поворот выполняется на пра­вом носке. Начиная обучение, необходимо повторить повороты на месте, затем при ходьбе на месте и после этого в движении. **Изменение скорости движения.** Выполняется по командам «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!». Первые три команды являются исполнительными, в четвертой команде имеются предварительная и исполнительная части. Исполни­тельная часть команд подается под левую ногу.

IV КЛАСС

ВIV классе учащиеся должны научиться выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», вести расчет по порядку, от­давать рапорт учителю, выполнять повороты кругом на месте, перестраиваться из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.

**Строевые приемы по командам «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».** Команда «Равняйсь!» обычно подается после построе­ния в шеренгу. По этой команде учащиеся должны повернуть го­лову в сторону правофлангового (направляющего). Если необхо­димо равнение в другую сторону, то подается команда «Налево — РАВНЯЙСЬ!». В случае, когда требуется равнение на середину, то подается команда «На середину — РАВНЯЙСЬ!». По команде «Смирно!» учащиеся принимают строевую стойку. 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, ученик принима­ет более свободное положение. В разомкнутом строю по команде «Вольно!» правая нога отставляется на полшага в сторону, масса тела равномерно распределяется на обе ноги, руки свободно скла­дываются скрестно на пояснице.

**Расчет по порядку.** Для расчета подается команда «Класс, по порядку — РАССЧИТАЙСЬ!». Учащиеся называют свои поряд­ковые номера: первый, второй, третий и т. д. Расчет начинает­ся с правого фланга и сопровождается поворотом головы нале­во. Объявление номеров должно производиться громко и четко. Последний в шеренге называет свой номер, делает с левой ноги шаг вперед, приставляет правую ногу к левой и говорит: «Рас­чет окончен», после чего, опять с левой ноги, делает шаг назад.

**Поворот кругом на месте.** Поворот выполняется по команде: «Кру-ГОМ!» на 180° в сторону левого плеча на пятке левой и нос-

122

ке правой ноги. Методика обучения такая же, как и при обуче­нии поворотам налево и направо на месте.

**Перестроение из одной шеренги в три уступами. В** зависимо­сти от того, на какое расстояние друг от друга учитель желает построить шеренги, можно использовать тот или иной вариант. Например, если расстояние между шеренгами необходимо уста­новить в два шага, то следует провести предварительный расчет по команде «На четыре, два на месте — РАССЧИТАЙСЬ!». По­сле этого подается команда «По расчету шагом — МАРШ!». По этой команде каждый ученик делает соответствующее расчету количество шагов вперед и приставляет ногу. Для обратного пе­рестроения по команде «На свои места шагом — МАРШ!» вы­шедшие из строя поворачиваются кругом, идут на свои места и делают поворот кругом. При желании увеличить расстояние ме­жду шеренгами перестроение можно выполнить после коман­ды: «На шесть, три на месте — РАССЧИТАЙСЬ!».

**Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четы­ре) поворотом в движении.** При движении класса в обход налево, как правило, на верхней или нижней границах зала подается ко­манда «В колонну по два (три, четыре и т. д.) налево — МАРШ!». После поворота первой двойки (тройки, четверки и т. д.) следую­щие делают поворот на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения подаются команды «Напра-ВО!» и «В колонну по одному в обход налево шагом — МАРШ!». По последней коман­де все начинают двигаться до границы зала, достигнув которую, поворачиваются и начинают двигаться в обход налево. Наиболее простым вариантом является перестроение в колонну по два. Для этого учитель рассчитывает детей на первый-второй, после чего одна из пар демонстрирует перестроение из колонны по одному в колонну по два. Затем перестроение выполняется всем классом. При обучения можно также использовать ориентиры. Необходи­мо обращать внимание на правильность выполнения поворотов в движении, их синхронность, соблюдение дистанции и интерва­ла, равнение в двойках (тройках, четверках).

**Рапорт учителю.** До прихода учителя дежурный строит класс в одну шеренгу, равняет и рассчитывает учеников по порядку. После входа учителя дежурный подает команду «Класс — СМИРНО!» и подходит к учителю. В трех шагах от него дежур­ный останавливается, принимает положение «смирно» и докла­дывает: «Виктор Иванович! В классе 30 учеников, отсутствуют двое. Дежурный Николаев Андрей». Затем дежурный делает не­сколько шагов вперед и, встав слева от учителя, поворачивается

123

лицом к классу. Учитель здоровается с учащимися: «Здравст­вуйте, ребята!». После четкого и громкого ответа «Здравствуйте, Виктор Иванович!», учитель подает команду « Вольно!», ее повто­ряет дежурный и кратчайшим путем возвращается на свое ме­сто. Знакомя учеников с порядком сдачи рапорта, учитель дол­жен рассказать о правилах поведения дежурного и лично проде­монстрировать это перед строем. В дальнейшем учащиеся, обыч­но дежурные, по очереди сдают рапорт на каждом уроке.

V КЛАСС

Основным упражнением для учащихся V класса является пе­рестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием.

Перестроение выполняется следующим образом. Когда класс двигается в обход на одной из середин (верхней или нижней), подается команда «Через центр — МАРШ!». По этой команде класс двигается в колонне по одному через центр в сторону про­тивоположной середины. При подходе направляющего к проти­воположной середине подается следующая команда: «В колон­ны по одному в обход направо и налево — МАРШ!» (дробление). Первый идет направо, второй налево в обход и т. д. К моменту встречи двух колонн на противоположной середине подается команда «В колонну по два через центр — МАРШ!» (сведение). Каждая пара, встречаясь на середине, поворачивается в сторо­ну центра и двигается к противоположной середине. Для по­строения в колонну по четыре (восемь) дробление и сведение по­вторяются с указанием в каждом случае количества колонн в командах. Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, чтобы сделать разведение из колонны по четыре необходимо подать следующую команду: «В колонны по два в обход направо и налево — МАРШ!». По этой команде ко­лонна как бы раздваивается посередине — двое идут направо в обход, двое — налево из каждой четверки. На противополож­ной стороне при встрече колонн подается команда «В колонну по два через центр — МАРШ!» (слияние). По этой команде две колонны по два как бы сливаются в одну колонну по два. Для дальнейшего перестроения команды повторяются с указанием количества колонн. Обучение необходимо вести раздельно, ос­танавливая колонны перед подачей команд и называя выпол­няемое перестроение, вначале разучив перестроение в колонну по два и обратно.

124

VI КЛАСС

Учащиеся VI класса осваивают строевой шаг, размыкание и смыкание с поворотами.

**Строевой шаг.** Применяется при прохождении торжествен­ным маршем, при подходе к учителю во время рапорта, при вы­ходе из строя. Выполняется с оттянутым вперед носком. Стопа поднимается на 15-20 см от пола и ставится твердо на всю ступ­ню. Руками, начиная от плеча, производят следующие движе­ния: вперед — сгибая их в локтях так, чтобы кисти находились выше пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогну­ты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть пе­ред собой. Нормальная частота шагов 110-120 в минуту.

**Размыкание** и **смыкание.** Выполняется из колонны по два, три, четыре и т. д. по команде «Направо (налево, от середины) на два (три, четыре и т. д.) шага разом-КНИСЬ!». Если количе­ство шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением учащегося, от которого произво­дится размыкание, выполняют поворот направо (налево, напра­во и налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние ме­жду колоннами составило указанное количество шагов, повора­чиваются лицом к фронту. После подачи команды учитель счи­тает до тех пор, пока все не займут свое место. Для смыкания подается команда «Налево (направо, к середине) сом-КНИСЬ!». Все действия выполняются в обратном порядке. Начинать обу­чение желательно в колонне по два (вправо, влево, от середины).

VII КЛАСС

Программный материал для учащихся VII класса предусмат­ривает освоение поворотов на 45° и овладение умением изменять длину шага.

**Повороты на 45°.** Выполняются как направо, так и налево по командам «Пол-оборота напра-ВО!» и «Пол-оборота нале-ВО!». По технике выполнения соответствуют поворотам направо и на­лево на месте.

**Изменение длины шага.** Для этой цели к ранее освоенным командам «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-ЭКЕ!», с помощью которых можно изменять темп движения и длину шага, добавляются команды «Полный шаг!» и «Полша­га!». Эти команды обычно подаются во время передвижения класса в колонне.

125

VIII КЛАСС

Новым упражнением для учащихся VIII класса является уме­ние переходить с шага на месте на ходьбу.

Переход с шага на месте к передвижению осуществляется по команде «Прямо!», которая подается под левую ногу, затем вы­полняется шаг правой на месте и с левой ноги начинается дви­жение вперед. Команда имеет только исполнительную часть, поэтому для достижения большей согласованности движений может быть использовано в качестве предварительной части слово «класс». Учить ее в шеренге в сочетании с командой «На месте шагом — МАРШ!».

IX КЛАСС

В этом классе ученики осваивают разновидность перехода с ша­га на месте к передвижению на определенное количество шагов. Для этой цели вместо команды «Прямо!» подается команда «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, в сторону) — МАРШ!»

X КЛАСС

Основным упражнением, которое предстоит освоить учащим­ся X класса, является поворот кругом в движении.

Для его выполнения подается команда «Кругом — МАРШ!». Исполнительная часть команды подается одновременно с поста­новкой правой ноги. После чего на счет «раз» надо сделать шаг левой ногой вперед, на счет «два» — полшага правой ногой впе­ред и несколько влево и резко повернуться кругом в сторону ле­вой руки на носках обеих ног, на счет «три» продолжить движе­ние с левой ноги в новом направлении.

XI КЛАСС

Программа предусматривает закрепление ранее освоенных упражнений. В целях привития интереса и расширения учебно­го материала может быть использован дополнительный матери­ал, например перестроение из одного круга в два и три.

Перестроение из одного круга в два. Выполняется после пред­варительного расчета по три по команде «В два круга — СТРОЙ­СЯ!» . По исполнительной команде *первые* номера стоят на месте, *вторые* выходят вперед к центру круга на два шага, *третьи* дела-. ют полшага вправо по кругу. Обратное перестроение выполняет-

126

ся по команде «В один круг — СТРОЙСЯ!»: первые номера стоят на месте, вторые делают два шага назад, третьи — полшага влево. Перестроение из одного круга в три. Для его выполнения производится предварительный расчет по семь и подается ко­манда: «В три круга — СТРОЙСЯ!». По этой команде *первые, третьи* и *пятые* номера стоят на месте; *вторые* и *шестые* де­лают два шага к центру круга; *четвертые* — выходят вперед на четыре шага; *седьмые* — полшага вправо. Обратное пере­строение выполняется по команде «В один круг — СТРОЙСЯ!»: первые, третьи и пятые стоят на месте; вторые и шестые дела­ют два шага назад; четвертые — четыре шага назад; седьмые — полшага влево.

*Вопросы и задания*

1. На сколько подгрупп подразделяются строевые упражнения?
2. Назовите основное правило для определения сторон и точек гимнастического зала.
3. На какие группы подразделяются большинство команд для проведения строевых упражнений?
4. Какими методами пользуются при обучении строевым уп­ражнениям?
5. Какие упражнения относятся к строевым упражнениям?
6. Перечислите построения и перестроения, предусмотренные «Комплексной программой физического воспитания» для учащихся I-XI классов общеобразовательных школ.
7. Какие виды передвижений предусмотрены для учащихся I-XI классов «Комплексной программой физического воспита­ния»?
8. Какая команда подается для построения из одной колонны в колонну по два (три, четыре) в движении?

# *Литература**БрыкинА. Т.* Гимнастическая терминология. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 189 с.Комплексная программа физического воспитания // В сб.: Физиче­ское воспитание учащихся I-XI классов: Программы общеобразова­тельных учреждений. — М.: Просвещение, 1996. — С. 106-204.*Косарин Н. Я., Швидченко К. Е.* Пособие по обучению молодого сол­дата. — М.: Воениздат, 1970. — Выпуск 4. Строевая и физическая под­готовка. — 180 с.127Глава 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМОбщеразвивающие упражнения (ОРУ) — движения отдель­ными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мы­шечным напряжением. В зависимости от цели и задач урока ОРУ могут быть направлены преимущественно на подготовку организма учащихся к предстоящей работе (разминка), овладе-, ние школой движений, воспитание физических качеств, оздо­ровление различных органов и систем организма, формирова­ние правильной осанки.Выполнение ОРУ в подготовительной части урока должно обеспечивать оптимальное возбуждение коры больших полуша­рий головного мозга, более ровный-поток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий, причем проис­ходит общая активизация деятельности внутренних органов. Все это обеспечивает готовность организма к выполнению уп­ражнений, которые осваиваются и используются для воспита­ния физических качеств (силы, гибкости, силовой выносливо­сти), формирования правильной осанки в основной части урока. В заключительной части урока ОРУ выполняются в целях ак­тивного отдыха и переключения учащихся на другой вид дея­тельности.ОРУ являются универсальным средством физического воспи­тания в школе, так как используются не только на уроках физи­ческой культуры, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, физкультурных праздников. Они могут выполняться без предметов, с предметами (палками, набивными мячами, гантелями, гирями, обручами, скакалками,128резиновыми амортизаторами, на тренажерах), а также с взаим­ной помощью друг другу при различном построении учащихся (в колоннах, кругу, шеренгах), на месте и в движении. ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает из­бирательный характер воздействий на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. В результате системати­ческого повторения ОРУ создается своеобразный фонд двига­тельного опыта, двигательных качеств и способностей, необходи­мых как в жизненной практике, так и для формирования слож­ных гимнастических навыков. Большую роль ОРУ играют в фор­мировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способ­ствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошко­льном и школьном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11-13 лет.Кроме того, ОРУ являются прекрасным средством для разви­тия органов дыхания, так как в каждый комплекс входят уп­ражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, со­действующие более глубокому дыханию. Ритмичность движе­ний позволяет формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое уве­личение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улуч­шают ритмичность сокращений. Упражнения оказывают боль­шое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, I координация, осознанное владение движениями имеют значе­ние и для умственного развития детей. Как правило, ОРУ вы­полняются в коллективе, что способствует развитию у детей ор­ганизованности, дисциплины. Положительную роль играет и музыкальное сопровождение. В последние годы в методике про­ведения ОРУ начинают получать признание и такие нетрадици­онные виды упражнений, как ритмическая и атлетическая гим­настика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, эле­менты хатха-йоги, ушу и др.Однако, как показывает практика, студенты и начинающие учителя не используют тот богатый арсенал ОРУ на уроках гим­настики в школе, зачастую применяя шаблонные упражнения, недостаточно аргументированно объясняют значение и место этих упражнений в системе физического воспитания детей и5 Методика преподаваниягимнастики в школе "| 29http://nashaucheba.ru/docs/41/40984/conv_1/file1_html_m67c791f0.gifhttp://nashaucheba.ru/docs/41/40984/conv_1/file1_html_3a4be92d.gifвзрослых. Основной же задачей, предусмотренной комплексной программой и общегосударственным образовательным стандар­том по физической культуре, является воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражне­ниями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. В связи с этим полезно вспомнить совет Пьера де Кубертена: «Важно не само упражнение, а то, как вы его выполняете, с каким внима­нием, с какой силой и, основное, для чего». Строевые упражнения

Строевые упражнения.

Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого урока.

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.

Для удобства пользования строевыми упражнениями границы гимнастического зала имеют условные обозначения. Они определяются относительно правой границы зала, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Противоположная сторона носит название <левой>. Со стороны правофлангового короткая сторона носит название <верхней границы>, а противоположная <нижней>. Средние поперечная и продольная линии образуют при пересечении с крайними правую, левую, верхнюю и нижнюю середины, а пересекаясь между собой - центр зала. Боковые линии, соединяясь между собой, образуют следующие углы: правый-верхний, левый-верхний, правый-нижний, левый-нижний.

**Разновидности строя, элементы строя.**

1.   Строем называется установленное размещение занимающихся для их совместных действий.

2.   Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

3.   Флангом называется правая и левая оконечность строя. При поворотах названия флангов не изменяются.

4.   Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

5.   Тыл - сторона строя, противоположная фронту.

6.   Интервалом называется расстояние по фронту между занимающимися,

7.   Ширина строя - расстояние между фронтами.

8.   Колонной называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу.

9.   Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.

10.   Глубина строя - это расстояние от впереди стоящего от первой шеренги до позади стоящего занимающегося до последней шеренги в колонне.

11.   Двухшеренговый строй - занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающихся другой шеренги Шеренги называются первой и второй.

12.   Ряд - занимающиеся, стоящие в двухшеренговом строю в затылок один другому.

13.   Направляющий - занимающийся, двигающийся в указанном направлении первым в колонне.

14.   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 / <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.

**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 и подать команду < в одну / две , три и т. д./ шеренгу- становись>! Группа выстраивается слева от него.

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

Преподаватель одновременно с подачей команды становится в положение <смирно> на расстоянии одного шага оттого места, где должен стоять направляющий. Группа выстраивается за преподавателем.

3/ Для построения в круг произносится: <Встаньте в круг>.

**2. Строевые п риемы 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.   <Правой/левой/- Вольно!>. Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.

5.   <Отставить!> Поданной команде применяется предшествующее положение.

6.   <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/.

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

8.   <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- расчитайсь!>. 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: < По три -расчитайсь!>

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

3.   Перестроение из шеренги <уступами>.

В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: <На 9, 6,3 на месте - расчитайсь!>. - Вторая команда: <По расчету шагом - марш!>

Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель делает подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу /делая подсчет 7, или 10/. Для обратного построения подается команда: <Кругом!>, а затем: <На свои места шагом -марш!>. По этой команде, все выходившие из шеренги, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.

4.   Перестроение из одной колонны в три <уступом>.

После предварительного расчета по три подается команда: <Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./ шага влево шагом марш!> Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: <На свои места шагом- марш!> Перестроение выполняется приставными шагами.

**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 привыполнении упражнений в движении, дистанция как правило больше. По команде: <На месте> все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.

2.   Переход с ходьбы на месте к движению. Команда : <Прямо!> подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперед.

3.   Прекращение движения. Команда: <Класс. Стой!> 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.   Строевой шаг. Шаг. При котором ногу надо выносить на 15- 20 см. от пола, держа ступню горизонтально, ставить ногу на всю ступню, При движении рук .вперед, сгибать их так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Подается команда: <Строевым шагом - марш!>

в. 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 в обход. Команда: <Налево /направо/ в обход шагом - марш! <. Если команда подается во время движения, то исполнительная команда <Марш! < должна быть подана в точке пересечения движения колонны с границами зала.

2.   Движение по диагонали. Подается команда: <По диагонали - марш!>

3.   Движение противоходом. Подается команда: <Противоходом направо/ налево/ шагом- марш!>. Интервал между колоннами - один шаг. Движение противоходом внутрь или наружу выполняется в колоннах по два. Команда; <Противоходом внутрь/наружу/ марш!>.

4.   Движение змейкой. Несколько противоходов, выполненных подряд, называется змейкой. Величина змейки определяется по первому противохо-ду Команды: <Противоходом налево/направо шагом- марш!>, <Змейкой-марш!>

5.   Движение по спирали. Команда: <По спирали- марш!>. Исполнительная команда подается на одной из середин зала. При выходе из спирали подается команда; <Противоходом - марш!>, или <Кругом- марш!>,

6.   Движение открытой петлей. При движении в обход подается команда: <Налево большой открытой петлей- марш!>. По этой команде направляющий поворачивается налево и двигается к противоположной границе зала, затем противоходом налево на расстоянии одного шага, в месте пересечения колонны проходят через одного.

**6. Перестроения в движении.**

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. с поворотом в движении. При движении группы налево в обход, как правило, на верхней или нижней границы зала подается команда: <В колонну по два / по три и т.д./ налево - марш!> После поворота первой двойки следующие делают поворот самостоятельно. Для обратного перестроения подаются команды: <Напра-во!>, <(слева в обход; налево, в колонну по одному) шагом -марш!>.

2. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команда: <Через центр- марш!>, как правило, подается на одной из середин зала Команда: <В колонну по одному направо и налево в обход- марш! < подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера налево в обход. Команда: <В колонну по два через центр- марш!> Команда подается при встрече колонн в той середине зала, где началось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по четыре, по восемь и т.д. Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному. Команды: <В колонны по одному направо и налево в обход шагом - марш!> По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая - налезо. При встрече колонн на противоположной середине подается команда: <В колонну по одному через центр - Марш!>.

**7. Размыкание и смыкание.**

1.   Команды: <Направо/налево/ от середины на столько- то шагов <Разомкнись!> Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением занимающегося, от которого производится размыкание, выполняют поворот направо/налево/ и, продвинувшись на столько, чтобы расстояние между партнерами составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту После подачи команды преподаватель считает по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда: <Налево/направо, к середине/ сомкнись!>. Все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание можно выполнять бегом. При подаче команды добавляется слово: <бегом>.

2.   Размыкание приставными шагами производится по. Команда: <От середины вправо/ влево/ на два/три и т.д./ шага приставными шагами разомкнись!>. После подачи команды преподаватель начинает счет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние колонны, а затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда: <К середине вправо/ влево/ приставными шагами сом-кнись!> Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет счет по два до окончания смыкания.

3.   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.

4.   Размыкание дугами. Из колонны по четыре , по команде: <Дугами/или дугами назад/ разомкнись!> вторые и третьи номера пятью шагами но дуге/ вперед/ выходят наружу от крайних на два шага, приставляют ногу на 7-8-и счеты поворачиваются кругом, а затем /с третьего счета/ выходят дугами назад на установленные места и приставляют ногу. Для смыкания подается команда: <Дугами/дугами назад/ сом-кнись!>

|  |
| --- |
|  |