

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1 КЛАСС

Учащимся 1 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 полусогнуты, 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 равенство.

Построение в шеренгу. Производится по команде: «Класс, в одну шеренгу — СТАНОВИСЬ!». Подав команду, 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: «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 — СТАВОВИСЬ!».

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. В 1 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 дети выполняют первую половину поворота, что соответствует счёту «раз», — поворот на правой пятке и левом носке. По исполнительной команде «-ВО!» приставляют левую но- к правой, заканчивая поворот. При обучении поворотам на месте сразу необходимо обращать внимание на положение рук, 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!».

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

II КЛАСС

Наряду с использованием освоенных строевых упражнений в 1 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 первый-второй» подается команда: «Класс, в две шеренги — СТРОЙСЯ!». По исполнительной команде вторые номера на счет «раз» делают шаг левой ногой назад; на счет «два», не приставляя правой ноги, — 1 шаг вправо, чтобы встать в затылок первым номерам; на счет «три» — приставляют левую ногу. Для обратного 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!». Вторым способом связано 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» приставляют правую ногу. Обратное перестроение выполняется по команде «Класс, в одну колонну — СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера на счет «раз» делают шаг правой ногой 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. Например III КЛАСС команда «В правый верхний угол — МАРШ!». 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 о 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 круга может быть выполнен по команде, связанной с движением в обход или к одной из точек зала.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

III КЛАСС

III классе необходимо закрепить навыки в выполнении построения и перестроений из одной в две шеренги, из колонны по 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 точными колоннами один шаг. Для движения противоходом налево исполнительная команда подается под шаг левой ноги, а противохода направо — под шаг правой.

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

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, 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 команд имеются предварительная и исполнительная части. Исполнительная часть команд подается под левую ногу.

СТРОВАЕЫЕ УПРАВЖЕНАА

IV КЛАСС

В IV классе учащиеся должны научиться выполнять команды «Равняйся!» «Смирно!», «Вольно!», вести расчет по порядку, т давать рапорт учителю, выполнять повороты кругом на перестраиваться из одной шеренги в три уступами и из коло по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.

Строрые приемы по командам «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Команда «Равняйся!» 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 строрую 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 поясице.

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 носке 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 перестроить шеренги, можно пользоваться 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 — РАССЧИТАИСЬ!».

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 обучении можно также использовать ориентиры. Необходимо обращать внимание на правильность выполнения поворотов в движении, их синхронность, соблюдение дистанции и интервала, равенство 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 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.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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 движется в обход на одной из середин (верхней или нижней), подается команда *Через центр — МАРШ! '. По этой команде класс движется 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 движется 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.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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-КИИСЬ!» 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).

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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», - «Реже!», 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.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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 «классе. Учить ее в шеренге в сочетании с командой «На месте шагом — МАРШ!»

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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 едва (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, в сторону) — МАРШ!»

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Х 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.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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 — СТРОИСЯ!». По исполнительной команде первые номера стоят на месте, вторые выходят вперед к центру круга на два шага, третьи делают полшага вправо по кругу. Обратное перестроение выполняется по команде «В один круг — СТРОИСЯ!»: 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 — СТРОИСЯ!». 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.