

**МОУ Кондрашовская СОШ**

**СТРОЕВЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ**

**Учитель физической  
культуры**

**Бондарева Л.В.**



# СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю.
- С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности.
- Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки человека.

**Для удобства пользования строевыми упражнениями и ориентирования занимающихся в спортивном зале устанавливаются условные точки: центр, середина (правая, левая, верхняя и нижняя) и углы (правый верхний, левый верхний, правый нижний и левый нижний).**

**Они определяются по правой границе зала - одной из длинных сторон, где группа строится перед началом урока.**

*Строй* - установленное размещение занимающихся для совместных действий.

*Сомкнутый строй* - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони, или в колоннах на дистанции вытянутой вперед руки.

*Разомкнутый строй* - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один или более шагов, или в колоннах на дистанции 2 и более шагов.

**Фланг** - правая или левая оконечность строя.

**Фронт** - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа.

**Тыльная** сторона строя - сторона, противоположная фронту.

**Интервал** - расстояние между занимающимися по фронту.

**Дистанция** - расстояние между занимающимися, стоящими в затылок друг другу.

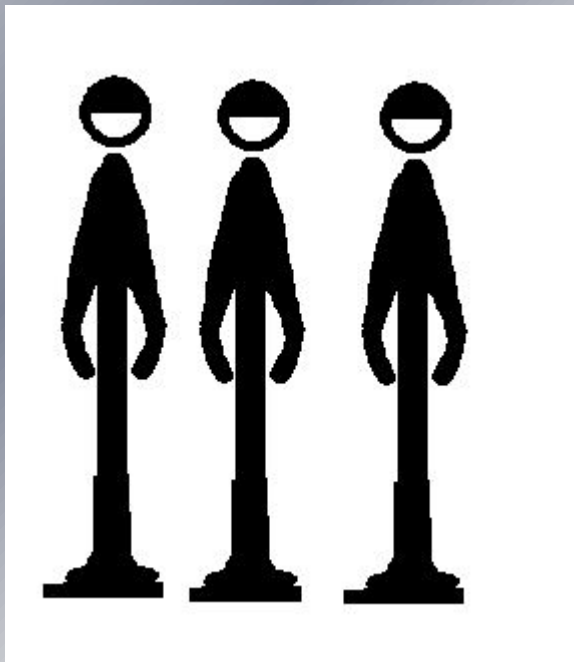
**Ширина строя** - расстояние между флангами.

**Глубина строя** - расстояние от первой шеренги до последней или от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади.



***Направляющий*** - занимающийся,  
двигающийся первым в строю в  
указанном направлении.

***Замыкающий*** - занимающийся,  
двигающийся в колонне последним.

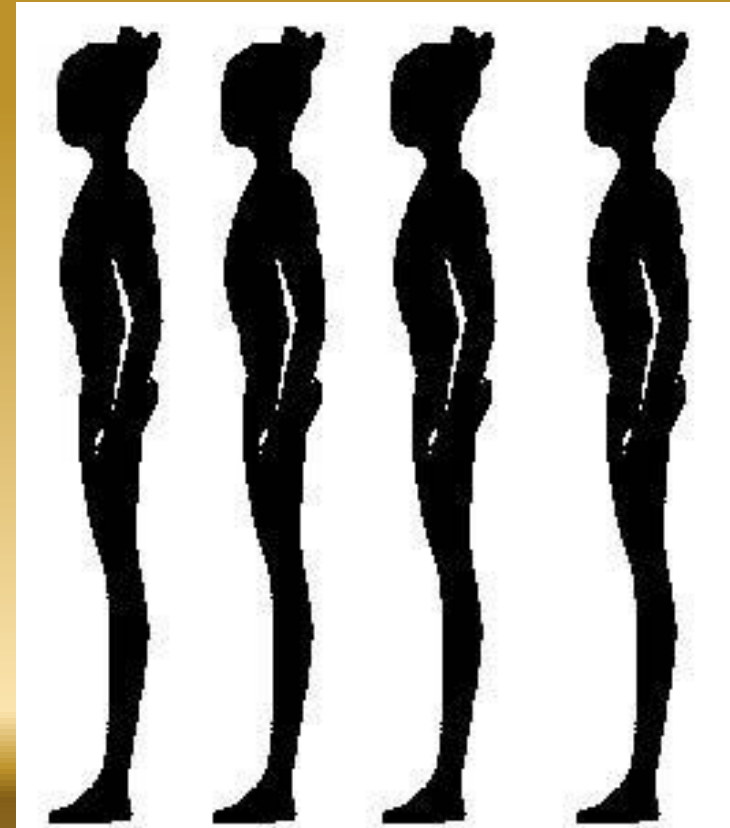


***Шеренга*** - строй, в  
котором занимающиеся  
размещены один возле  
другого на одной линии.

**Колонна** - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

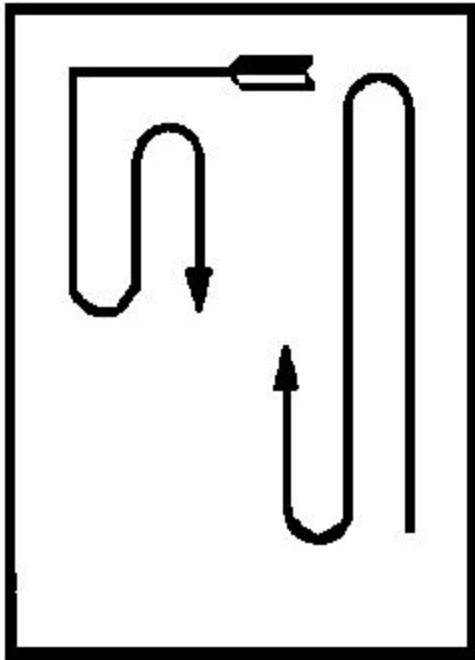
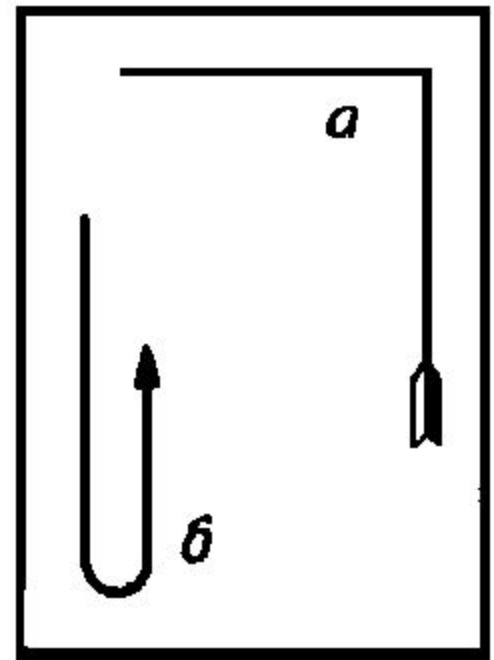
**Построение** – первоначальное размещение занимающихся в том или ином строю по команде.

**Перестроение** - переход из одного строя в другой по команде проводящего.



**Обход** - движение занимающихся вдоль границ зала (а).

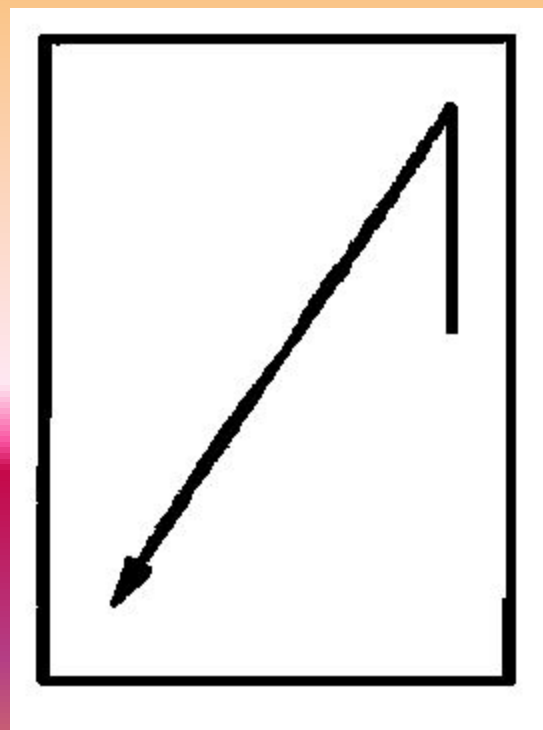
**Противоход** - движение, противоположное по направлению, совершаемому до него, с интервалом в 1 шаг (б).

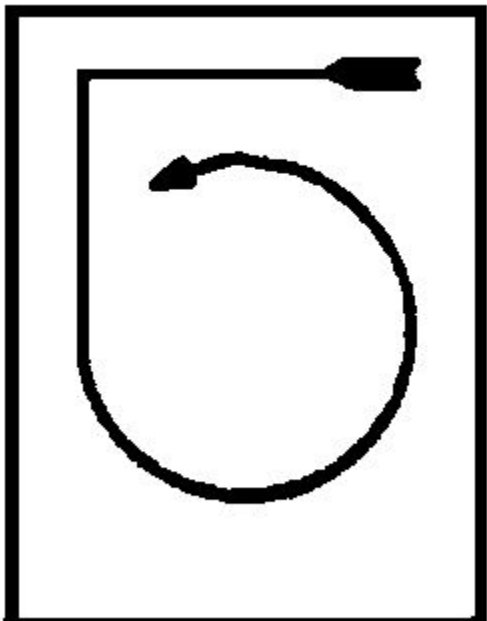


**Змейка** - ряд противоходов, выполняемых захождением то одним, то другим плечом.



*Диагональ* - движение, совершаемое в  
косом направлении по линии,  
соединяющей противоположные углы  
зала.





**Круг** - движение по окружности или построение, выполненное в этой форме.

**Спираль** - движение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра и выходом в противоположном направлении поворотом кругом или противходом.

**Разведение** - деление колонны большего порядка на две колонны меньшего порядка.

**Сведение** - перестроение, противоположное разведению.

**Размыкание** - способ увеличения интервала и дистанции строя.

**Смыкание** - прием уплотнения разомкнутого строя.

# *Классифицируют строевые упражнения на следующие группы:*

- I**- строевые приемы;
- II** - построения и перестроения;
- III**- передвижения;
- IV** -размыкания и смыкания.

# СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ

1. Команда "*Становись!*". По этой команде занимающийся встает в указанный строй, принимая строевую стойку.
2. Команда "*Равняйся!*", "*Налево-равняйся!*", "*На середину-равняйся!*"«
3. Команда "*Смирно!*". По этой команде принимается основная стойка.
4. Команда "*Отставить!*". По этой команде принимается предшествующее ей положение.
5. Команда "*Вольно!*". По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно. "*Правой (левой)-вольно!*".
6. Команда "*Разойдись!*". Занимающиеся произвольно покидают строй.

# Расчет

**Команды:** "*По порядку - рассчитайсь!*",  
«*На первый и второй рассчитайсь!*»,  
«*По три (четыре, пять и т.д.) – рассчитайсь!*»,  
«*На 9-6-3 на месте - рассчитайсь!*» и др.

**Расчет начинается с правого фланга.  
Называя свой номер, занимающийся  
быстро поворачивает голову к стоящему  
слева от него и принимает исходное  
положение.**



# Повороты на месте

Команды:

*"Напра - Во!",*

*"Нале - Во!",*

*"Кру-Гом!",*

*"Пол-поворота напра (нале) - Во!".*

# ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

## Начальные построения

### *1. Построение в одну шеренгу.*

Команда: "В одну шеренгу «Становись!»".

Строящий становится лицом к фронту в положение "Смирно". Занимающиеся бегом выстраиваются слева от него.

### *2. Построение в колонну по одному.*

Команда: "В колонну по одному -

СТАНОВИСЬ!". Строящий становится в положение "Смирно". Занимающиеся бегом выстраиваются за ним.

# Перестроения на месте

## 3. *Перестроения из одной шеренги в две.*

После предварительного расчета на 1-й и 2-й подается команда "В две шеренги **СТРОЙСЯ!**". По этой команде первые номера стоят на месте, а вторые делают шаг левой назад, шаг правой в сторону за партнера и приставляют левую ногу.

Обратное перестроение выполняется по команде "В одну шеренгу - **СТРОЙСЯ!**". Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

## ***Перестроение из колонны по одному в колонну по два.***

После расчета в колонне на 1-й и 2-й подается команда "В колонну по 2 - СТРОЙСЯ!".

По этой команде первые номера стоят на месте, а вторые делают шаг левой в сторону, шаг правой вперед и, приставляя левую, становятся слева от первых номеров.

Перестроение проводится в порядке, обратном построению по команде "В колонну по одному - СТРОЙСЯ!".

## *Перестроение из одной шеренги в три.*

После предварительного расчета по 3 подается команда "В три шеренги - СТРОЙСЯ!". По этой команде вторые номера стоят на месте, первые делают шаг правой назад, шаг левой в сторону (за второго номера) и приставляют правую ногу. Третьи номера делают шаг левой вперед, шаг правой в сторону (перед вторым) и приставляют левую.

Обратное перестроение выполняется по команде «В одну шеренгу СТРОЙСЯ!».

# ***Перестроение из колонны по одному в колонну по три***

После предварительного расчета по 3 подается команда "В колонну по три - СТРОЙСЯ!".

По этой команде вторые номера стоят на месте, первые - делают шаг правой в сторону и, приставляя правую, становятся справа от вторых номеров. Третьи номера делают шаг левой в сторону, шаг правой впереди, приставляя левую, становятся слева от вторых номеров.

Обратное перестроение выполняется по команде "В колонну по одному - СТРОЙСЯ!" и действия производятся в обратном порядке.



## *Перестроение из шеренги уступом*

После предварительного расчета по заданию ("На 9-6-3-на месте - РАССЧИТАЙСЬ!", "На 6-4-2-на месте - РАССЧИТАЙСЬ!") подается команда "По расчету шагом - МАРШ!". Занимающиеся идут вперед на такое количество шагов, каков их расчетный номер, и приставляют ногу. Подсчет ведется до момента приставления ноги первой шеренгой.

Для обратного перестроения подается команда "На свои места шагом МАРШ!". Все вышедшие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, войдя в строй, выполняют поворот кругом. Проводящий ведет подсчет "раз-два, раз-два" пока вошедшие в строй последними не сделают поворот кругом.

## ***Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.***

После предварительного расчета по 3,4, и т.д. подается команда " В колонну по 3 (по 4 и т.д.), отделениями, левые плечи вперед шагом - МАРШ!". По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение в них, заходят левым плечом вокруг своих правофланговых до образования указанной колонны и обозначают шаг на месте. Вторая команда "Группа - СТОЙ!".

Для обратного перестроения подаются команды:

- 1- "Кру - Гом!"
- 2- "Отделениям в одну шеренгу, правые плечи вперед, шагом МАРШ!"
- 3- "Группа - СТОЙ!". Последняя команда подается когда занимающиеся образуют шеренгу.
- 4- "Кру - ГОМ!"

# ***Перестроение из колонны по одному в три колонны уступом.***

После предварительного расчета по 3 подается команда "Первые номера - два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номера два (три, четыре и т.д.) шага влево шагом - МАРШ!".

Для обратного перестроения подается команда "На свои места шагом - МАРШ!". Перестроение выполняется приставными шагами.

# ПЕРЕСТРОЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ



# *Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, и т.д.) поворотом в движении.*

При движении группы налево в обход на торцевой стороне зала подается команда "В колонну по два (три, четыре и т.д.) налево - МАРШ!"

После поворота первой двойки (тройки, четверки) следующие делают поворот под команду своего занимающегося ("Марш!") на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции, с тем чтобы не размыкать колонну потом специально.

Для обратного перестроения подают команды:  
"Напра-ВО!«. «В колонну по одному (налево) в обход направо шагом - МАРШ!"

# Перестроение из колонны по одному в колонны по 2,4,8 дроблением и сведением.

## Команды:

"Через центр - МАРШ!" (подается на одной из середин).

"В колонны по одному направо и налево в обход - МАРШ!" (подается на противоположной середине). По этой команде первые номера идут направо, вторые - налево в обход.

"В колонну по 2 через центр - МАРШ!" (подается на той середине, где встречаются колонны по одному). Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по 4, по 8 и т.д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием.

## Команды:

"В колонну по 1 направо и налево в обход шагом - МАРШ!" По этой команде правая колонна идет направо в обход, а левая - налево. При встрече колонн на противоположной середине подаются команды: "В колонну по 1 через центр - МАРШ!" - "Налево в обход - МАРШ!".



# ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

**1. Строевой шаг.** Команда: "**Строевым шагом - МАРШ!**"

**2. Походный (обычный) шаг.** Может выполняться при движении с места. Команда: "**Шагом - МАРШ!**". При необходимости переместить занимающихся на один или несколько шагов вперед или назад подаются команды: "**Шаг (2,3 и т.д.) вперед (назад) шагом - МАРШ!**".

При переходе с других видов ходьбы, бега или перемещений прыжками, танцевальными шагами, а также при окончании ОРУ в движении подается команда "**Обычным шагом (бегом) - МАРШ!**".

**Исполнительная команда подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой и занимающиеся переходят на обычный шаг.**

**3. Движение на месте** выполняется по командам: - "На месте шагом (бегом) - МАРШ!"

- "Направляющий - на месте!" - подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг.

**4. Прекращение движения.**

Команда:

"Группа - СТОЙ!". Подается под левую ногу (затем выполняется шаг правой и приставляется левая нога).

## **5.Переход с движения на месте к передвижению и наоборот.**

**Команды:** - "Прямо!" подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой ногой на месте и с левой начинается движение вперед. "На месте!" - также под левую ногу, после чего выполняется шаг правой и с левой ноги начинается движение на месте.

## **6.Изменение характера передвижения.**

**Команды:** - "Идти не в ногу!", "Идти в ногу!". После такой команды необходимо вести подсчет до выполнения ее всеми занимающимися.

## **7.Изменение длины шага и темпа движения.**

**Команды:** "Короче шаг!", "Шире шаг!", "Полшага!", "Полный шаг!", "Чаще шаг!", "Ре-же!". Подаются под левую ногу через счет.

## **8. Движение бегом.**

**Команда:** "Бегом - МАРШ!". При переходе на бег с движения шагом без музыкального сопровождения исполнительная команда "МАРШ!" подается под правую ногу (с музыкальным сопровождением под левую, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают бег). После предварительной команды "бегом" следует согнуть руки в локтях и приготовиться к бегу.

**9. Движение в обход.** **Команда:** " В обход налево (направо) шагом - МАРШ!".

**10. Движение по диагонали.**

**Команда:** "По диагонали - МАРШ!".

Подается у угла зала.

11. **Передвижение противходом.** Команда: "Противходом направо (налево) шагом - МАРШ!". При подаче команды во время передвижения слово "шагом" исключается.
12. **Движение змейкой.** Это несколько противходов подряд. Команды: - "Противходом налево (направо) - МАРШ!", - "змейкой - МАРШ!". Можно выполнять в прямом и косом направлениях. Величина змейки определяется по первому противходу.
13. **Движение по кругу.** Команда: "По кругу - МАРШ!". Подается на середине одной из сторон зала, после чего обязательно указывается дистанция. Для выхода из круга на одной из середин подается команда "Налево в обход - МАРШ!".
14. **Движение по спирали.** Команда: "По спирали - МАРШ!". Подается на одной из середин, после чего указывается дистанция. Движение выполняется по кругу с уменьшением его радиуса к центру с интервалом от идущих снаружи в два шага. Для выхода из спирали подается команда "Противходом направо - МАРШ!". Иногда применяют команду "Кругом - МАРШ!".

## 15. Повороты в движении.

Команды: "Нале - ВО!", "Напра - ВО!".

Исполнительные команды подаются под одноименную ногу, после чего выполняется шаг противоположной ногой и после поворота на носке идет движение в новом направлении с одноименной повороту ноги.

Для поворота кругом подается команда: "Кругом - МАРШ!". Исполнительная команда "МАРШ!" подается под правую ногу, после чего делается шаг левой, пол шага правой вперед с поворотом кругом на носках, и с левой ноги начинается движение в обратном направлении.

Для сохранения ритма движения надо подсчитать "раз-два-три".

# РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ

## *1.Размыкание по Уставу.*

**Команда:** "Влево (вправо, от середины) на столько-то шагов разом - КНИСЬ!".

Если количество шагов не указано, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением того, от кого происходит размыкание, выполняют поворот налево (направо) и, пройдя указанное количество шагов, приставляют ногу и поворачиваются лицом к фронту. Подсчет ведется по 2 до тех пор, пока все не займут своего места в строю.

Для смыкания подается команда "Вправо (влево, к середине) сом - КНИСЬ!" и все действия выполняются в обратном порядке.



## **2.Размыкания приставными шагами.**

Команда: " Приставными шагами влево (вправо, от середины) на два (три и т.д.) шага разом - КНИСЬ!".

Начинают размыкание крайние в шеренгах, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные.

Для смыкания подается команда "Влево (вправо, к середине) приставными шагами сом - КНИСЬ!". Смыкаться все начинают одновременно. Подсчет ведется по два.

## **3.Размыкание по распоряжению.**

Например: "Разомкнитесь на вытянутые руки".

"Встаньте на два шага друг от друга".

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные ("Шагом - МАРШ!", "Кру - ГОМ!").
2. По предварительной команде занимающийся принимает положение стойки "смирно", поэтому подачей этой команды злоупотреблять не следует. Если же команда "СМИРНО!" подана, то нужно требовать безупречного ее выполнения.
3. В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями.

4. При подаче команд на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей:

- название строя;
- направление движения;
- способ исполнения.

*Например:* при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: "В колонну по четыре налево шагом - МАРШ!"

При размыкании последовательность частей команды будет такой:

- а) направление;
- б) величина интервала;
- в) способ исполнения.

*Например:*

"Влево на два шага приставными шагами разом - КНИСЬ!".

Команды в которых есть указание  
о направлении движения,  
различаются следующим  
образом:

**"налево"** - движение в указанную  
сторону с одновременным  
поворотом в самом движении;

**"влево"** - движение в указанную  
сторону без поворота, т.е. боком.