


# Строевые упражнения



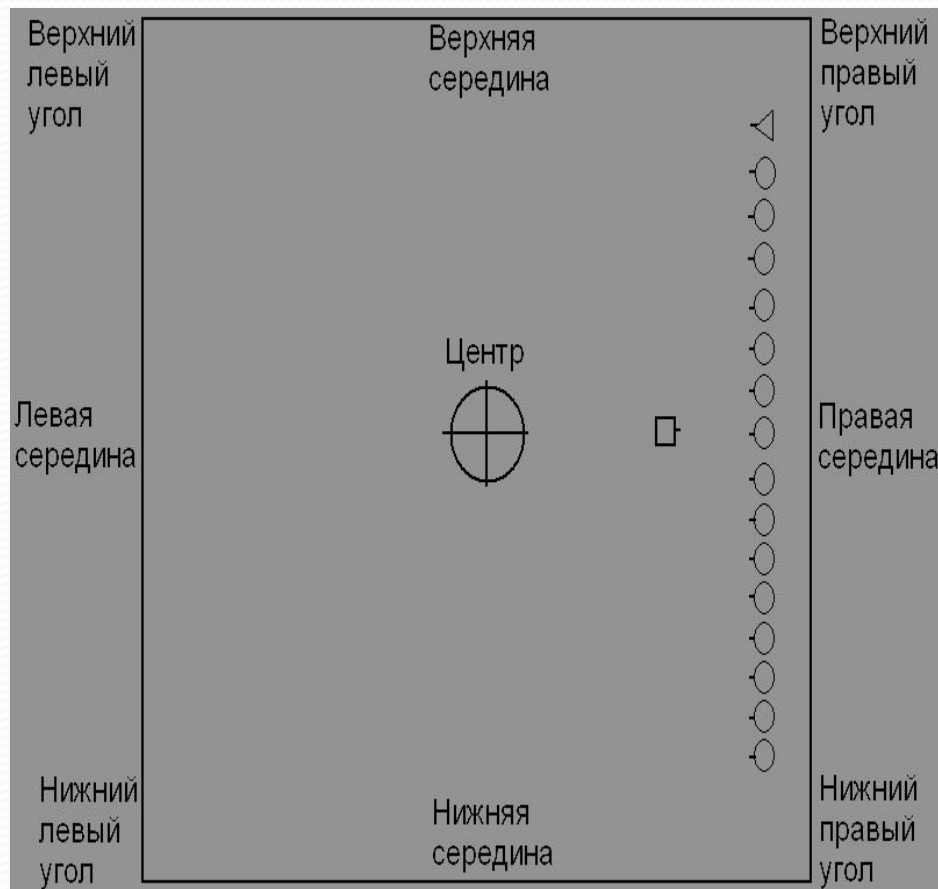
Строевые упражнения являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

Частные задачи	Средства
1. Организовать учащихся к проведению урока и нацелить их внимание на решение поставленных задач.	1. Построение, сдача рапорта, сообщение задач.
2. Способствовать, постепенному вработыванию организма.	2. Ходьба в обход, противходом, змейкой, с различными движениями рук; ходьба на носках, пятках, выпадами, в полуприседе.
3. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве.	3. Задание на внимание: руки вперед – ходьба, руки вверх – бег, хлопок – поворот на 360° в движении.
4. Организовать учащихся к выполнению ОРУ с предметами.	4. Ходьба в обход с раздачей инвентаря.
5. Формировать навык коллективных действий, содействовать воспитанию четкости и красоты.	5. Построения и перестроения на месте и в движении.
6. Организовать учащихся к проведению подготовительной, основной, заключительной части урока.	6. Построение в шеренгу, круг, колонну, по отделениям и т.д.

# Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы:

- 1. **Строевые приемы.** К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчет.
- 2. **Построения и перестроения.** Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.
- 3. **Передвижения.** К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения строевым и походным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т.п.
- 4. **Размыкания и смыкания.** Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы



- Они определяются по первоначальному расположению строя. Сторона зала, вдоль которой учащиеся строятся перед началом урока, называется правой стороной, правофланговый учащийся располагается ближе к правому верхнему углу, левофланговый — к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы - нижняя половина. Стороны и половины зала имеют свои середины.

- Для четкого управления учащимися при выполнении строевых упражнений, используются ***команды и распоряжения.***
- Структурно команда подразделяется на три части:
  - предварительную,
  - исполнительную
  - пауза между ними

- Предварительная часть команды указывает на предстоящее действие, она организует внимание учащихся и поэтому произносится громко, отчетливо, несколько нараспев.
- Затем следует пауза (1,5 — 2 с), которая позволяет сосредоточить внимание на предстоящем действии. Паузу можно удлинить или сократить в зависимости от конкретной педагогической ситуации. Удлинение паузы дает возможность учащимся понять, что строй еще не готов к выполнению действия, и заставит их без специальных замечаний исправить свое поведение.
- .



- Исполнительная часть команды подается отрывисто, энергично повелительным тоном.
- Не следует применять однословные команды, такие как «равняйся», «смирно», «прямо» и другие.
- Целесообразнее перед их подачей употреблять как предварительную часть команды слова «класс», «колонна», «отделение», «группа». Это позволит учащимся более четко выполнить требуемые действия

- **При подаче команд указывается:**
- *название движений* (поворот, в обход, змейкой),
- *направление движения* (налево, вправо),
- *способ выполнения* (шагом, бегом, прыжками). Например, «Противоходом налево прыжками – марш!»»

# ГИМНАСТИЧЕСКИХ

## упражнениях:

- 1. **Обобщенная запись.** Ею пользуются в тех случаях, когда необходимо лишь обозначить (перечислить) содержание гимнастических упражнений в учебных и других программах, когда не требуется точности каждого движения. Например, одноименные и разноименные перемахи из упора и упора сзади на коне.
- 2. **Конкретная терминологическая запись** предусматривает точное обозначение каждого элемента (упражнения) в соответствии с правилами терминологии (примеры этой записи приведены выше).
- 3. **Сокращенная запись применяется** при составлении конспектов, при записи зачетных и других упражнений. В этом случае термины записываются сокращенно (применяются условные сокращения). Например, дв. — движение, эл. — элемент.
- 4. **Графическая запись** (изображение) может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется линейная запись «чертиками», полуконтурная и контурная. Первая наиболее доступная. Она наглядна и экономна. Быстрота такой записи делает ее незаменимой в повседневной практической работе по гимнастике.
- 5. **Сочетание текстовой и графической записи** — это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике.

- **Правила записи обще- развивающих упражнений**
- При записи отдельного движения указывается:
  - 1. Название движения (наклон, поворот, присед и др.).
  - 2. Исходное положение, из которого начинается движение.
  - 3. Направление (вправо, назад и др.).
  - 4. Конечное положение (если это необходимо).

## Комплекс № 1

### ОРУ на месте:

#### 1. Наклоны головой

И.п–О.с. руки на пояс

1-вправо,

2-влево,

3-вперед,

4- назад.

#### 2. Отведение прямых рук назад, со сменой положения

И.п.- О.с.правая рука вверху, левая внизу.

1,2-, отведение прямых рук назад

3,4 – то же левая вверху.

#### 3. Вращения

И.п.- О.с.руки к плечам.

1-4 - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону,

5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

#### 4. Повороты туловища

И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок.

1,2 –повороты вправо,

3,4 – повороты влево.

- **5. Наклоны в сторону**
- И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе
- 1,2 – наклоны вправо,
- 3,4 – наклоны влево.
  
- **7. Наклоны**
- И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.
- 1,2,3 – наклоны вперед,
- 4 – И.п.
  
- **8. Наклоны**
- И.п.- стойка,ноги врозь, руки в стороны.
- 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.
- 2- И.п.
- 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.
- 4 – И.п.
- **9.Прыжки**
- И.п.О.с.,руки на поясе
- 1-4-4прыжка на правой
- 5-8- на левой.

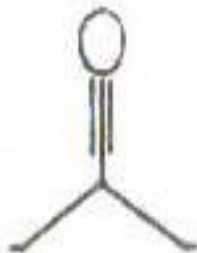
# СТОЙКИ



основная  
стойка



стойка ноги  
врозь



широкая  
стойка ноги  
врозь



узкая стойка  
ноги врозь



стойка ноги  
врозь правой



стойка  
скрестно  
правой



полуприсед



стойка на  
коленях



стойка на  
правом колене



равновесие на  
левой



присед

## Движение туловищем



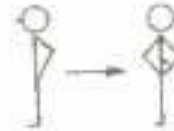
наклон назад



наклон влево  
руки на пояс



наклон  
прогнувшись



поворот  
туловища влево,  
руки на пояс



наклон, руки  
вверх

## Упоры



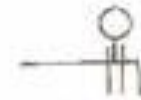
упор стоя  
согнувшись



упор присев



упор присев на  
левой, правая в  
сторону на  
носок



упор присев на  
левой, правая в  
сторону



сед на пятках



упор лежа



упор лежа на  
согнутых руках



упор лежа сзади



упор лежа сзади  
согнув ноги



упор лежа  
левым боком



упор стоя  
на коленях



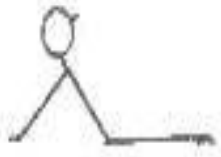
упор стоя на правом  
колене, левая назад



упор стоя на  
правом колене,



# Седы



сед с упором  
сзади



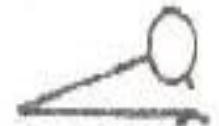
упор сидя



сед



сед ноги врозь



сед с наклоном  
вперед



сед углом



сед согнувшись



сед с захватом



сед согнув ноги



сед в  
группировке

## Движение ногами



левая  
вперед на носок



левая  
вперед-кверху



левая в сторону  
на носок



левая в сторону



левая в сторону-  
кверху



левая  
в сторону книзу



левая  
в сторону вверх



левая вверх



левая вперед



левая  
вперед-книзу



левая назад на  
носок



левая  
назад-книзу



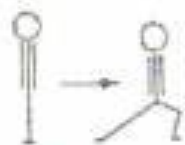
левая согнута  
вперед



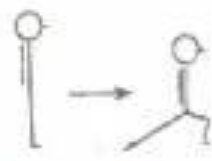
левая согнута в  
сторону



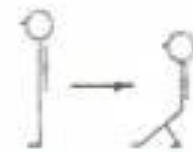
левая согнута  
назад



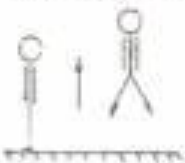
выпад влево



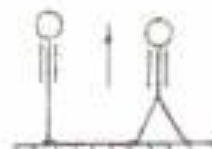
выпад левой



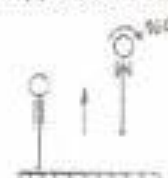
выпад левой назад



прыжок ноги врозь



прыжок в стойку ноги врозь



Прыжок с поворотом на  
360°, руки прижаты к груди

# Движение руками



руки вперед



руки в стороны



руки вверх



руки  
вверх - стороны



руки назад



руки в стороны  
- книзу



руки  
назад - книзу



руки  
вперед - книзу



руки  
вперед - кверху



руки на пояс



руки влево



руки перед  
грудью



руки к плечам



руки перед  
собой



руки за голову



руки на голову



руки вверх  
скрестно



руки над  
головой



руки согнуты  
вперед



руки согнуты  
назад