**Военно-патриотический клуб «Покров»**

Педагог дополнительного образования Остапенко Алексей Николаевич.

**Тема** занятий с 6 по 10 апреля для всех групп обучения: «Строй и управление им. Строевые приемы и движения без оружия»

**Ход занятия:**

Ребята, необходимо самостоятельно ознакомиться с материалом по теме занятия в удобном для Вас формате: текст или просмотреть учебный фильм перейдя по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=a7n4PjNwWIU>

Для закрепления материала предлагаю посмотреть ещё один учебный видео ролик

<https://www.youtube.com/watch?v=NuHHFuy-xAk> , и записать короткое видео : повороты на-лево,на-право,кру-гом, а также отмашку рук на 4 сёта.

**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.

Организация занятий гимнастикой немыслима без использования строевых упражнений. Применение их позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке.Большая группа строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооружённых Сил, другая группа создавалась в процессе работы по гимнастике.

**Строевые упражнения классифицируются на 4 группы:**

**1.Строевые приёмы**

**2.Построения и перестроения**

**3.Передвижения**

**4.Размыкания и смыкания**

**Основные наименования строя и его расположения**

Строй– установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Управление строем осуществляется посредством команд и распоряжений, которые обычно подаются голосом или установленными сигналами.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперёд руки.

Разомкнутый строй– строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

**Cтроевые приёмы**

**1**.Команда **«Становись!».**По этой команде занимающийся встаёт в строй, принимая строевую (основную) стойку.

**2.**Команда**«Смирно!».**По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке».

**3.**Команды**«Равняйсь!», «Налево – равняйсь!», «На середину – равняйсь!».**

**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 встаёт свободно.

**6**.Команда **«Правой (левой) – вольно!».**Занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладёт руки за спину. Применяется в разомкнутом строю.

**7**.Команда **«Разойдись!».**Занимающиеся действуют произвольно.

**8.**Расчёт. Команды**«По порядку – Рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т.д.) – рассчитайсь!»** и др.; расчёт начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и быстро принимает и.п.

**9**.Повороты на месте (команды **«Напра-Во!», «Нале-Во!», «Кру-Гом!», «Пол-Оборота нале-Во!»).**

**Построения и перестроения**

**1**.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!»**

**2.**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!»**

**Передвижения**

Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15-20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить её твёрдо на всю ступню); движения руками выполняются вперёд (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки.

Команда: **«Строевым шагом – Марш!»**

Походный (обычный) шаг – отличается от строевого большей свободой движений.

Команды: 1. **«Шагом – Марш!»**- подаётся для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

2.**«Обычным шагом (бегом) – Марш!»**- применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подаётся под левую ногу.

Движение на месте выполняется по команде:

1**.«На месте шагом (бегом) – Марш!»**

2. **«Направляющий, на месте!»**- подаётся тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, т.к. при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, большая.

Переход с движения на месте к передвижению.

Команды: 1.**«Прямо!»**(подаётся под левую ногу) – выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперёд.

2. **«Два (3, 4 и т.д.) шага вперёд (назад, вправо, влево) – Марш!»**

Прекращение движения

Команда: **«Группа (класс) – стой!»**- подаётся под левую ногу (выполняется шаг правой и приставляется левая нога).

Для изменения характера передвижения подаются команды: **«Идти не в ногу!», «Идти в ногу!»** (после такой команды необходимо вести подсчёт до выполнения её всей группой (классом).

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды: «**Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!» (команда подаётся под левую ногу через счёт), «Полный шаг!», «Полшага!»**

Движение бегом.

Команда: **«Бегом – Марш!»**- при переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подаётся под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом. Если музыкального сопровождения нет, команда **«Марш!»**подаётся под правую ногу.

Повороты в движении.

Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворота кругом. Исполнительная команда для поворота направо подаётся под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперёд, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги. Исполнительная команда для поворота налево подаётся под левую ногу; поворот выполняется на правом носке. Для выполнения поворота кругом подаётся команда **«Кругом – Марш!».**Исполнительная команда **«Марш!»**подаётся под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперёд, полшага правой вперёд, поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении. При выполнении поворотов в движении целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчёт, чтобы сохранить ритм движения.

Перемена направления фронта захождением плечом.

Команды: 1.**«Правое (левое) плечо вперёд шагом – Марш!» (при движении слово «шагом» опускается).**По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение.

2. «**Прямо!» (подаётся под левую ногу), «На месте!» или «Группа (класс) – Стой!».**

Движение в обход.

Команда**«Налево (направо) в обход шагом – Марш!».**Если команда подаётся во время передвижения, то исполнительная команда**«Марш!»**должна быть подана у угла зала или площадки, а слово **«шагом»**исключается.

Движение по диагонали.

Команда: **«По диагонали – Марш!»**

Передвижение противоходом – движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении.

Команда: **«Противоходом направо (налево) шагом – Марш!».**Интервал между встречными колоннами - один шаг. Может исполняться по прямым и косым направлениям.

Движение змейкой – несколько противоходов подряд.

Величина змейки определяется по первому противоходу. Команды:

1.        **«Противоходом налево (направо) шагом – Марш!»**

**2.        «Змейкой – Марш!»**

Движение по кругу.

Команда **«По кругу – Марш!».**Исполнительная команда подаётся на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция, для того чтобы определить размер круга.

**Размыкания и смыкания**

Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания – приёмы уплотнения разомкнутого строя.

1.        Команда**«Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов Разом-Кнись!».**Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведёт подсчёт по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подаётся команда**«Влево (вправо, к середине) Сом-Кнись!»,**и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово **«бегом».**

2.        Размыкание приставными шагами производится по фронту. Команда**«От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами Разом-Кнись!».** После подачи команды преподаватель начинает подсчёт по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счёта, вступают остальные. Для смыкания подаётся команда **«К середине (вправо, влево) приставными шагами Сом-Кнись!».**Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведёт подсчёт по два до окончания смыкания.

3.        Размыкание по распоряжению. Например: «**Встаньте на два шага друг от друга», «Разомкнись на вытянутые руки» и т.д.**

4.        Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.