Конспект занятия

д\о «ПЛАМЯ»

(1 год обучения)

11.10.2021г

Тема №12. Выполнение команд «Становись», «Разойдись»

1. Ознакомиться с текстом
2. Посмотреть видео по ссылке [watch?v=ym6FpqKud-s](https://www.youtube.com/watch?v=ym6FpqKud-s)

Строевые упр применяются на уроках ФК, при проведении спор-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и др организованных массовых мероприятий. Они явл ср-вом воспитания дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

Для удобства использования строевых упр в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы. Они определяются по первоначальному расположению строя.

Строй — установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг — правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт — сторона строя, в кот учащиеся обращены лицом.

Интервал — расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

Дистанция — расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

Направляющий — учащийся, идущий в колонне первым. Замыкающий — учащийся, двигающийся в колонне последним.

Шеренга — строй, в кот учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна — строй, в кот учащиеся расположены в затылок друг другу.

Строевые упр подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Строевые приемы выполняются по следующим командам. «Становись!» — команда, по кот учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку. Основная стойка — термин, принятый в ФВ, явл-ся синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при кот учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

«Равняйсь!» — по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «Направо (налево) — равняйсь!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

«Смирно!» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«Вольно!» — встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места.

«Отставить!» — команда, при кот учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«Разойдись!» — команда, при кот учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

Команды для расчета

«По порядку — рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!»:

«На первый —второй — рассчитайсь!», «По три (четыре и т.д.) — рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте — рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении — с постановкой левой ноги.

Повороты на месте и в движении выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!», «Кру-гом!» В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо — под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подается под любую ногу) — марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

Построение — действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

Построение в шеренгу осуществляется по команде «Класс, в одну (две, три и т.д.) шеренгу — становись!»

Построение в колонну осуществляется по команде: «В колонну по одному (два, три и т.д.) — становись!» Учащиеся выстраиваются за учителем.

Перестроение — действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменой вида строя.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три Шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок ко вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую — на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров.

Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде: «В колонну по два (по три) стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три).

Перестроение уступами из шеренги выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!» Для этого подается команда: «По расчету шагом — марш!» Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом — марш!» Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре) производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом — марш!» При обратном перестроении подается команда: «На свои места приставными шагами шагом — марш!»

Перестроение из шеренги захождением плечом производится после предварительного расчета по три (четыре и т.д.) по команде: «Правое (левое) плечо вперед шагом — марш!» Учащиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды. В момент, когда учащиеся перестроятся в нужном для учителя положении, могут подаваться следующие команды: «Класс — стой!», «На месте!»

Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) одновременными поворотами налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) — марш!». Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом учитель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом — марш!» («марш!» — в движении).

Перестроение дроблением и сведением выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр — марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо (налево) в обход — марш!» (дробление). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (све дение). Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить учащихся в колонну по четыре, восемь и т.д. Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход — марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колонну по одному.

Для передвижения занимающихся в ходе занятий могут быть использованы следующие способы ходьбы.

Строевой шаг — шаг, при кот нога выносится прямая, с оттянутым носком на 15 — 20 см от пола, а ставится твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстояние ладони от тела, назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой.

Походный шаг (обычный) отличается меньшим напряжением, нога выносится свободно, без оттягивания носка и ставится на пол без акцента, руками производятся свободные движения около тела.

Для перемены способа ходьбы или для выполнения упр в движении подается команда: «На носках — марш! или «С выполнением задания — марш!» и т.д. Исполнительная команда подается под левую ногу, правой делается шаг вперед. Под левую ногу начинается новое упр, для прекращения выполнения упр в движении подается команда: или «Закончить упр».

Остановка строя осуществляется по команде: «Класс — стой!» Исполнительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

Движение на месте выполняется по команде: «На месте шагом (бегом) — марш!» Для остановки строя в определенном месте: «Направляющий — на месте!» По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в 1 шаг. Для того чтобы остановить занимающихся в разомкнутом строю, подается команда: «Дистанция 2 — 3 — 4 шага. Класс — на месте!» Для возобновления движения вперед при ходьбе на месте подается команда: «Прямо!»

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «Шире — шаг!», «Короче — шаг!», «Чаще — шаг!», «Ре-же!», «Полный — шаг!» Исполнительная команда подается под левую ногу.

Захождение плечом выполняется по команде: «Правое плечо вперед шагом — марш!» (в движении слово «шагом» опускается). При выполнении захождения плечом вперед до необходимого учителю положения могут быть использованы команды: «На месте!», «Прямо!»

На учебных занятиях по гимнастике, во время массовых спортивно-показательных выступлений, праздников применяются различные виды фигурной маршировки.

Обход — передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом — марш!» (в движении «шагом» опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала.

Диагональ — передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде: «По диагонали — марш!» Исполнительная команда подается на одном из углов зала.

Противоход — движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противо-ходом налево (направо) — марш!».

Змейка — ряд противоходов, соответствующих первому противоходу. По этой команде направляющий продвигается змейкой до новой команды учителя.

Круг — движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу — марш!».

Скрещение — фигура, образованная в результате пересечения движения двух колонн в одной из точек зала. При скрещении учащиеся проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения. Для выполнения скрещения подается команда: «Через центр (или другую точку зала) со скрещением — марш!»

Для выполнения подаются команды: «Налево (направо) открытой петлей — марш!», «По диагонали открытой петлей — марш!», «Налево (направо) по диагонали закрытой петлей — марш!».

Для рационального размещения занимающихся в спортивном зале или на площадке применяются размыкания и смыкания строя.

Размыкание — действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание — уплотнение разомкнутого строя.

Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три выполняется по команде: «Класс, от середины на два (три) шагаприставными шагами разом-кнись!» После исполнительной команды «-кнись!» учитель начинает подсчет до четырех при размыкании на 2 шага, до шести — при размыкании на 3 шага.

Из колонны по четыре размыкание осуществляется по команде: «От середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!» Движение начинают крайние колонны, затем через два шага вступают остальные и размыкаются так, чтобы между колоннами был указанный в предварительной команде интервал в шагах. Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону выполняется по команде: «Влево (вправо) приставными шагами на два (три) шага разом-кнись!»

Смыкание приставными шагами выполняется по команде: «К середине (влево, вправо) приставными шагами сом-кнись!» Действия выполняются одновременно всеми занимающимися.

Размыкание из колонны по три {четыре) от середины или в одну сторону с поворотами выполняется по команде: «От середины (или влево, вправо) с поворотами на два (три) шага разом-кнись!