

Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева

ГИМНАСТИКА СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ



Барнаул 2012

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Алтайская государственная педагогическая академия»
Лаборатория оздоровительных видов гимнастики

Н. А. Баженова, Е. О. Седалищева

ГИМНАСТИКА
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебное пособие

Барнаул 2012

ББК 75.6я73
УДК 796.413/.418(075)
Б163

Баженова, Н.А.

Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул : АлтГПА, 2012. - 123 с.

ISBN 978–5–88210–500-5

Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор Алтайской академии экономики и права В. Н. Мошкин;
доктор педагогических наук, доцент Алтайской государственной педагогической академии В. Л. Крайник;
кандидат педагогических наук, доцент Алтайского государственного технического университета Е. В. Бодюков

В учебном пособии рассматриваются основные вопросы теории и методики преподавания строевых упражнений, спортивно-педагогической дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», представлены вопросы для обсуждения, задания текущего и итогового проверочного материала теоретической составляющей с методикой применения полученных знаний. Данное пособие ориентирует студентов на самостоятельную внеаудиторную и аудиторную работу. Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности физическая культура, а также может представлять интерес для преподавателей высших, средних и общеобразовательных учебных учреждений.

ISBN 978–5–88210–500-5

© Алтайская государственная педагогическая академия, 2012
© Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева

Введение

Данное пособие содержит теоретический материал, контрольные вопросы, разноплановые задания по самоподготовке и проверке знаний и умений; задания практического характера; конструирования своей деятельности; исследовательские; творческие. Поэтапное выполнение заданий приводит к полному овладению студентами учебного материала по строевым упражнениям.

В ходе работы с учебным пособием реализуются «субъект - субъектные» отношения между преподавателем и студентом. Студент занимает позицию: исполнителя → заинтересованного → целеустремленного → лидера → творца. Преподаватель исполняет роль: организатора → помощника → сотрудника → координатора → консультанта. Самостоятельная деятельность студентов приобретает черты самообразования и самосовершенствования.

Повышение эффективности работы с учебным пособием обеспечивается соблюдением определенных условий, к которым относятся: самодиагностика исходного уровня сформированности знаний и умений, свободный выбор тем теоретического материала, поэтапное освоение учебного материала (диагностико-аналитический, мотивационно-целевой, познавательно-проектный, деятельностьно-практический, результативно-оценочный).

Теоретический материал студенты прорабатывают самостоятельно, выполняя тестовые задания. На практических занятиях ведется предварительный и текущий контроль самостоятельной подготовки студентов, защищаются творческие работы, обсуждается ход работы лабораторных занятий, на которых совершенствуются исполнительские и профессиональные навыки студентов.

Учебное пособие позволяет студентам самостоятельно подготовиться к текущему и итоговому контролю по теме «строевые упражнения».

Глава 1. Строевые упражнения

1.1. Характеристика, содержание, применение строевых упражнений

Строевые упражнения являются основным средством организации занятий физической культурой.

Во-первых, они служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействуют правильной осанке и регулируют эмоциональный настрой занимающихся.

Во-вторых, строевые упражнения – это наиболее целесообразные способы организации учащихся, для этого используются построения, перестроения, размыкания и смыкания, перемещения занимающихся по залу или площадке. Строевые упражнения решают задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, повышения дисциплины.

В третьих, строевые упражнения обладают большой зрелищностью и могут использоваться как составная часть массовых, физкультурно-спортивных гимнастических выступлений.

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.

Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале. Строевые упражнения применяются в различных частях урока. В подготовительной части урока они используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений. В основной части урока строевые упражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому. В заключительной части эти упражнения являются хорошим сред-

ством для того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей учебной работе и организованно закончить урок, например:

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.

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

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы (рис. 1).

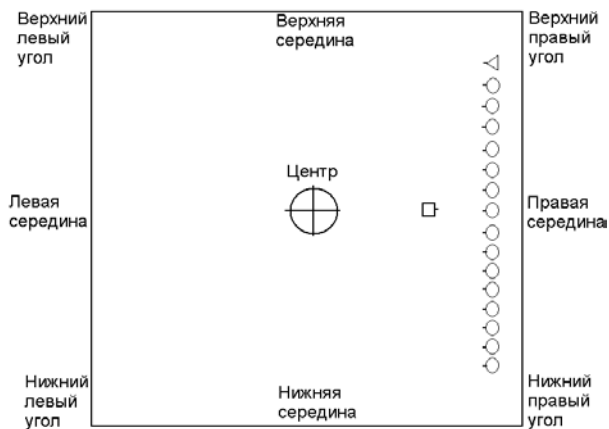


Рис.1. Схема зала и название его частей

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.

Итак, с помощью строевых упражнений можно выработать основные навыки оптимальной организации занятий как в урочной, так и во внеурочной формах. Применение специальных команд и распоряжений позволяет управлять любой группой, а существующая регламентация в применении терминов на основе русского языка дает возможность общения с любым контингентом занимающихся.

Вопросы для обсуждения

1. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.
2. Основные задачи применения строевых упражнений.
3. Назовите группы строевых упражнений.

Задания для самоподготовки и проверки знаний

Задание 1. Строевые упражнения являются средством:

- А. Укрепления мышц.
- Б. Дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки.
- В. Формирования правильной и красивой осанки.

Задание 2. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется:

- А. Нижняя половина.
- Б. Верхняя половина.
- В. Половина зала, соединяющая верхние углы.

Задание 3. Условные точки: центр, середина и углы зала определяются по:

- А. Первоначальному расположению строя.
- Б. Стороне зала.
- В. Расположению входной двери в зал.

Задание 4. Определите соответствие между действиями учащихся и группами строевых упражнений:

1. Строевые приемы.	1. Напра - во!
2. Построения.	2. Становись!
3. Перестроения.	3. Увеличение и уменьшение интервала и дистанции строя.
4. Передвижения.	4. Упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками.
5. Размыкания и смыкания.	5. Умением учащихся строиться в шеренгу, колонну, круг.
	6. Умение учащихся перестраиваться в шеренгу, колонну, круг.

Задание 5. Укажите средства строевых упражнений направленных на формирование навыка коллективных действий, воспитание четкости и красоты:

- А. Построения и перестроения на месте и в движении.
- Б. Построение в шеренгу, круг, колонну, по отделениям.
- В. Построение, сдача рапорта, сообщение задач.

Задание 6. Способствовать вработыванию организма учащихся, подготовить мышцы рук и ног к предстоящей работе можно средствами строевых упражнений:

- А. Задание на внимание: руки вперед – ходьба, руки вверх – бег, хлопок – поворот на 360° в движении.

Б. Ходьба в обход, противходом, змейкой, с различными движениями рук; ходьба на носках, пятках, выпадами, в полуприседе.

В. Построение в шеренгу, круг, колонну, по отделениям.

Задание 7. Организовать учащихся к выполнению упражнений с предметами можно средствами строевых упражнений:

А. Построения и перестроения на месте и в движении.

Б. Построение в шеренгу, круг, колонну, по отделениям.

В. Ходьба в обход с раздачей инвентаря.

Задание 8. Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач можно средствами строевых упражнений:

А. Построение в шеренгу, круг, колонну, по отделениям.

Б. Построения и перестроения на месте и в движении.

В. Построение, сдача рапорта, сообщение задач.

Задание 9. Построения и перестроения на месте и в движении являются средством для решения задачи:

А. Организовать учащихся к проведению урока.

Б. Организовать учащихся к выполнению упражнений с предметами.

В. Формирование навыка коллективных действий, воспитание четкости и красоты движений.

Задание 10. Изменить расстояние между занимающимися можно средствами строевых упражнений....

Задание 11. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Построение, сдача рапорта, сообщение задач.

Задание 12. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Ходьба в обход, противходом, змейкой, с различными движениями рук; ходьба на носках, пятках, выпадами, в приседе.

Задание 13. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Задание на внимание: руки вперед – ходьба, руки вверх – бег, хлопок – поворот на 360° в движении .

Задание 14. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Ходьба в обход с раздачей инвентаря.

Задание 15. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Перестроение на месте или в движении.

Задание 16. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Ходьба в обход, сбор инвентаря.

Задание 17. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Построение по отделениям на видах гимнастического многоборья (основная часть урока).

Задание 18. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Построение в шеренгу, колонну, круг (заключительная часть урока).

Задание 19. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Построение в шеренгу, подведение итогов занятия (урока).

1.2. Краткий словарь терминов строевых упражнений

Строй – размещение занимающихся для совместных действий.

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

Колонна – строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу.

Фланг – правая и левая оконечности строя.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Тыл – сторона строя, противоположная фронту.

Интервал – расстояние по фронту между занимающимися.

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину строя в колонне.

Ширина строя – расстояние между флангами.

Глубина строя – расстояние между первой и последней шеренгой или между направляющим и замыкающим в колонне.

Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервал, равный ширине ладони.

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

Перестроение - действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя.

Строевые упражнения – совместное действие в строю.

Направляющий – занимающийся,двигающийся в колонне первым в указанном направлении.

Замыкающий – занимающийся,двигающийся в колонне последним.

Основная стойка — стойка, при которой учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти сожатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

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

Смыкание — уплотнение разомкнутого строя.

Дробление - деление колонны на две (или более).

Сведение - соединение двух колонн (или больше) в одну.

Предварительная команда - команда, подаваемая преподавателям отчетливо, громко и протяжно, чтобы сообщить занимающимся какие действия им придется выполнять.

Исполнительная команда - команда, подаваемая преподавателем после паузы, громко, отрывисто и энергично.

Распоряжение подается для приемов (действий) не связанных с немедленным и одновременным исполнением.

Походный шаг - шаг, при котором нога выносится свободно, ставится на пол без акцента, руки производят свободные движения.

Строевой шаг - шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком и ставится твердо на всю ступню.

Обход - передвижение вдоль границ зала.

Поворот - вращательное движение тела вокруг вертикальной оси.

Скрещение — фигура, образованная в результате пересечения движения двух встречных колонн в одной из точек зала.

Противоход – движение направляющего и за ним всей колонны в противоположном направлении вдоль строя.

«Змейка» – это передвижение противоходами попеременно налево и направо.

Диагональ - передвижение колонны от одного угла к другому через центр

Петля – противоход, в конце которого меняется направление движения.

Открытая петля - направление передвижения в конце противохода изменяется в противоположном направлении.

Закрытая петля направление передвижения в конце противохода изменяется в одном с противоходом направлении.

Дуга - передвижение равно половине круга.

Большая змейка (петля, дуга) - передвижение на полную длину или ширину зала, полную диагональ.

Средняя змейка (петля, дуга) – передвижение на половину длины или ширины зала, половину диагонали.

Малая змейка (петля, дуга) – передвижение на четверть длины или ширины зала, четверть диагонали.

Вопросы для обсуждения

1. Основные понятия строевых приемов, передвижений, построений.
2. Основные понятия строя.
3. Основные понятия размыкания и смыкания.

Задания для самоподготовки и проверки знаний

Задание. Разгадайте кроссворд «терминология строевых упражнений».

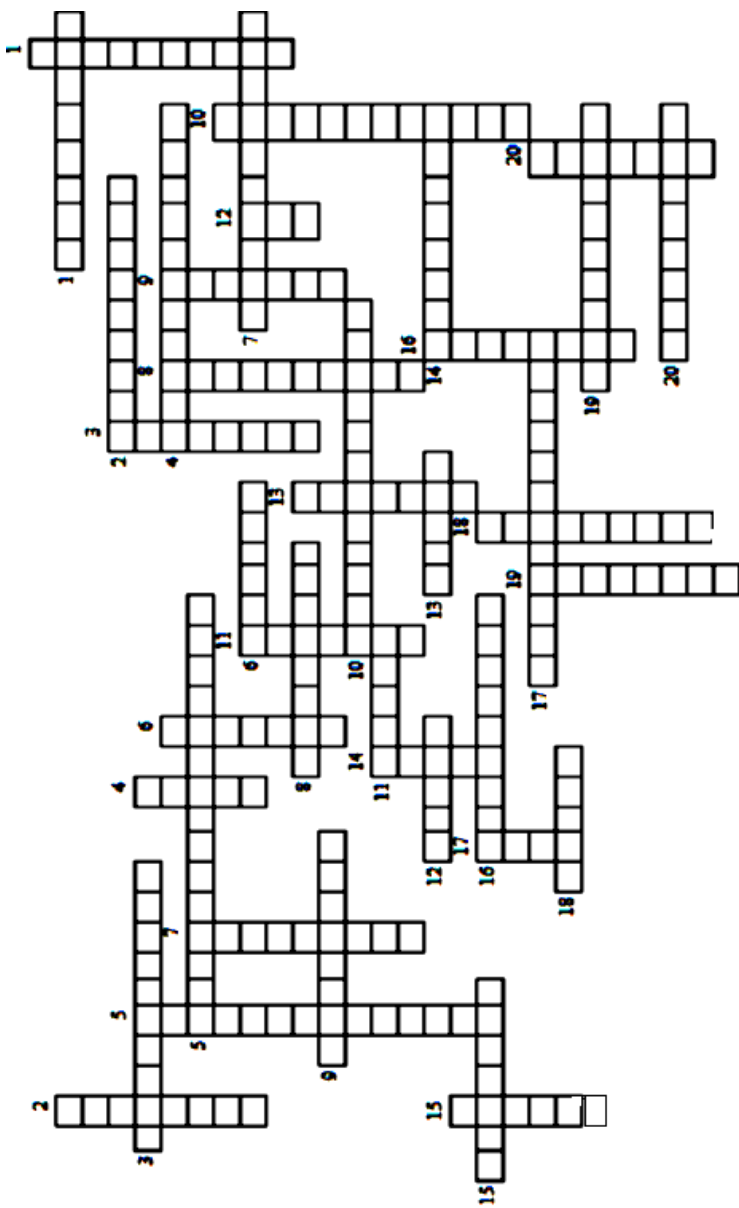
По горизонтали:

1. Стойка, при которой учащийся стоит прямо, пятки вместе, носки врозь, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к бедру; голову держит прямо; смотрит вперед.
2. Строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервал, равный ширине ладони.
3. Движение направляющего и за ним всей колонны в противоположном направлении вдоль строя.
4. Строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.
5. Команда, подаваемая преподавателем отчетливо, громко и протяжно, чтобы сообщить занимающимся какие действия им придется выполнять.
6. Расстояние между флангами.
7. Действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.
8. Расстояние по фронту между занимающимися.
9. Упражнения, направленные на совместное действие в строю.
10. Занимающийся,двигающийся в колонне первым в указанном направлении.
11. Правая и левая оконечности строя.
12. Размещение занимающихся для совместных действий.
13. Передвижение вдоль границ зала.
14. Уплотнение разомкнутого строя.
15. Передвижение змейкой (петлей, дугой) на половину длины или ширины зала, половину диагонали.
16. Расстояние между занимающимися в глубину строя в колонне.
17. Подается для приемов (действий) не связанных с немедленным и одновременным исполнением.
18. Передвижение змейкой (петлей, дугой) на четверть длины или ширины зала, четверть диагонали.

19. Передвижение колонны от одного угла к другому через центр.
20. Петля, в которой направление передвижения в конце противоположно изменению в одном с противоположным направлением.

По вертикали:

1. Действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.
2. Петля, при которой направление передвижения в конце противоположно изменению в противоположном направлении.
3. Шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком и ставится твердо на всю ступню.
4. Противоположно, в конце которого меняется направление движения.
5. Команда, подаваемая преподавателем после паузы, громко, отрывисто и энергично.
6. Расстояние между первой и последней шеренгой или между направляющим и замыкающим в колонне.
7. Деление колонны на две (или более).
8. Занимающийся, двигающийся в колонне последним.
9. Строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу.
10. Действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя.
11. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
12. Сторона строя, противоположная фронту.
13. Вращательное движение тела вокруг вертикальной оси.
14. Сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
15. Передвижение противоположно попеременно налево и направо.
16. Соединение двух колонн (или больше) в одну.
17. Передвижение, равное половине круга.
18. Фигура, образованная в результате пересечения движения двух встречных колонн в одной из точек зала.
19. Шаг, при котором нога выносится свободно, ставится на пол без акцента, руки производят свободные движения.
20. Передвижение змейкой, (петлей, дугой) на полную длину или ширину зала, полную диагональ.



1.3. Средства управления учащимися при выполнении строевых упражнений

Для четкого управления учащимися при выполнении строевых упражнений, используются команды и распоряжения.

Структурно команда подразделяется на три части: предварительную, исполнительную и паузу между ними. Каждая часть выполняет свою специфическую, присущую только ей функцию или несет определенную смысловую нагрузку.

Предварительная часть команды указывает на предстоящее действие, она организует внимание учащихся и поэтому произносится громко, отчетливо, несколько нараспев.

Затем следует п а у з а (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.

Выполнение строевых упражнений *по команде* требует от учащихся строго регламентированных двигательных действий. Например, по команде «Класс - равняйся!» учащиеся должны выровняться по носкам ног, встать в строевую стойку, повернуть голову направо, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым.

В основе выполнения строевых упражнений лежит четкое и одновременное их исполнение всеми занимающимися. Для достижения этого результата служат предварительная и исполнительная команды с последующим подсчетом, подсказывания темпа и ритма движений. Например, «Нале – во! – раз, два!», «В две шеренги – стройся! – раз, два, три!»

При подаче команд пользуются одним из правил терминологии – правилом записи упражнений.

При подаче команд указывается: *название движений* (поворот, в обход, змейкой), *направление движения* (налево, вправо), *способ выполнения* (шагом, бегом, прыжками). Например, «Противоходом налево прыжками – марш!», «Приставными шагами влево, на два шага разом – кнись!»

По распоряжению, как и по команде, выполняются двигательные действия, однако без строгой обусловленности. Например: «Сомкнитесь вправо!», «Повернитесь направо!». Учащиеся выполняют распоряжение под свой внутренний счет. Исходя из конкретной ситуации, учитель может использовать на уроке, как команды, так и распоряжения. Злоупотребление командами может привести к их обесцениванию, а частое и неуместное применение распоряжений — к утрате навыка в выполнении строевых приемов.

Вопросы для обсуждения

1. Команды, как средство управления учащимися при выполнении строевых упражнений.
2. Распоряжения, как средство управления учащимися при выполнении строевых упражнений.
3. Правило терминологии при подаче команд.

Задания для самоподготовки и проверки знаний

Задание 1. Средством управления учащимися при выполнении строевых упражнений являются:

- А. Команды с подсчетом и распоряжения.
- Б. Исполнительная команда.
- В. Предварительная команда.

Задание 2. Структурно команды подразделяются на части:

- А. Исполнительная часть, предварительная часть, пауза.
- Б. Предварительная часть, пауза, исполнительная часть.
- В. Предварительная часть, пауза, исполнительная часть, подсчет.

Задание 3. При подаче команд указывается:

- А. Название движения, способ выполнения
- Б. Название движения, направление, способ выполнения
- В. Направление, название движения, способ выполнения.

Задание 4. Распоряжение подается для приемов:

- А. С немедленным и одновременным исполнением.
- Б. Без строгой обусловленности.
- В. С четким выполнением.

1.4. Строевые приемы

«*Становись!*» — команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку.

«*Равняйся!*» — по этой команде учащиеся выстраиваются по одной линии (в шеренге – по носкам, в колонне – в затылок) и принимают строевую стойку, в шеренге поворачивают голову направо при команде «Направо — равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «*Смирно!*» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«*Вольно!*» — встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться ко-

манда «Правой (левой) — вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

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

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

Повороты на месте выполняются по командам: «направо!», «налево!», «Полповорота направо!», «Полповорота налево!», «кругом!»

Строевые упражнения выполняются посредством команд, которые подразделяются на предварительные и исполнительные части, например «направо!», «налево!», «полповорота направо!». Есть команды, которые содержат только исполнительную часть («Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Прямо!»). Чтобы привлечь внимание учащихся перед исполнительной командой, можно добавить слово «класс», «отделение», «группа», например «класс» – «Смирно!».

Повороты в движении, исполнительная команда, для поворота налево подается под левую ногу, для поворота направо — под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону.

Для поворота кругом подается предварительная команда «Кругом (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.

Расчет группы учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку—рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый - второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) — 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.

К строевым приемам относятся действия учащихся по команде «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты и расчет.

Рапорт учителю. После входа учителя в зал дежурный строит класс в одну шеренгу, равняет и рассчитывает учеников по порядку. После команды «равнение на середину!» ученик подходит к учителю и останавливается от него в трех шагах, принимает положение «смирно» и докладывает: «Николай Иванович! В классе 25 человек, отсутствуют двое. Дежурный Петров Андрей» (рис.2а). Затем дежурный делает несколько шагов вперед и, встав слева от учителя, поворачивается лицом к классу (рис. 2б). Учитель здоровается с учащимися: «Здравствуйте ребята!». После четкого и громкого ответа «Здравствуйте!», учитель подает команду «Вольно!», дежурный кратчайшим путем возвращается на свое место и подает команду «Вольно!» (рис.2в).

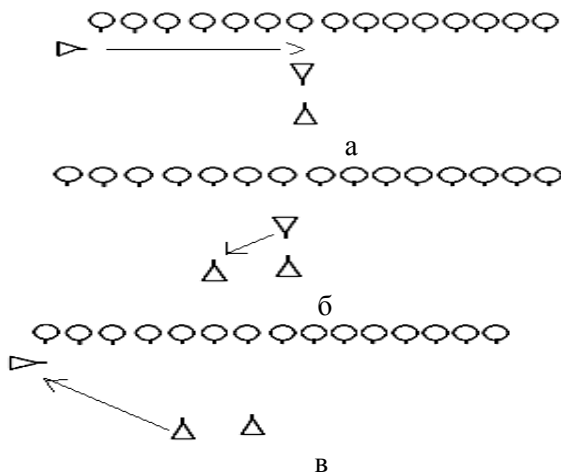


Рис. 2 Рапорт учителю

Вопросы для обсуждения

1. Строевые приемы.
2. Основные задачи применения строевых приемов.
3. Расчет группы.

Задание для самоподготовки и проверки знаний

Задание 1. Разгадайте кроссворд «строевые приемы».

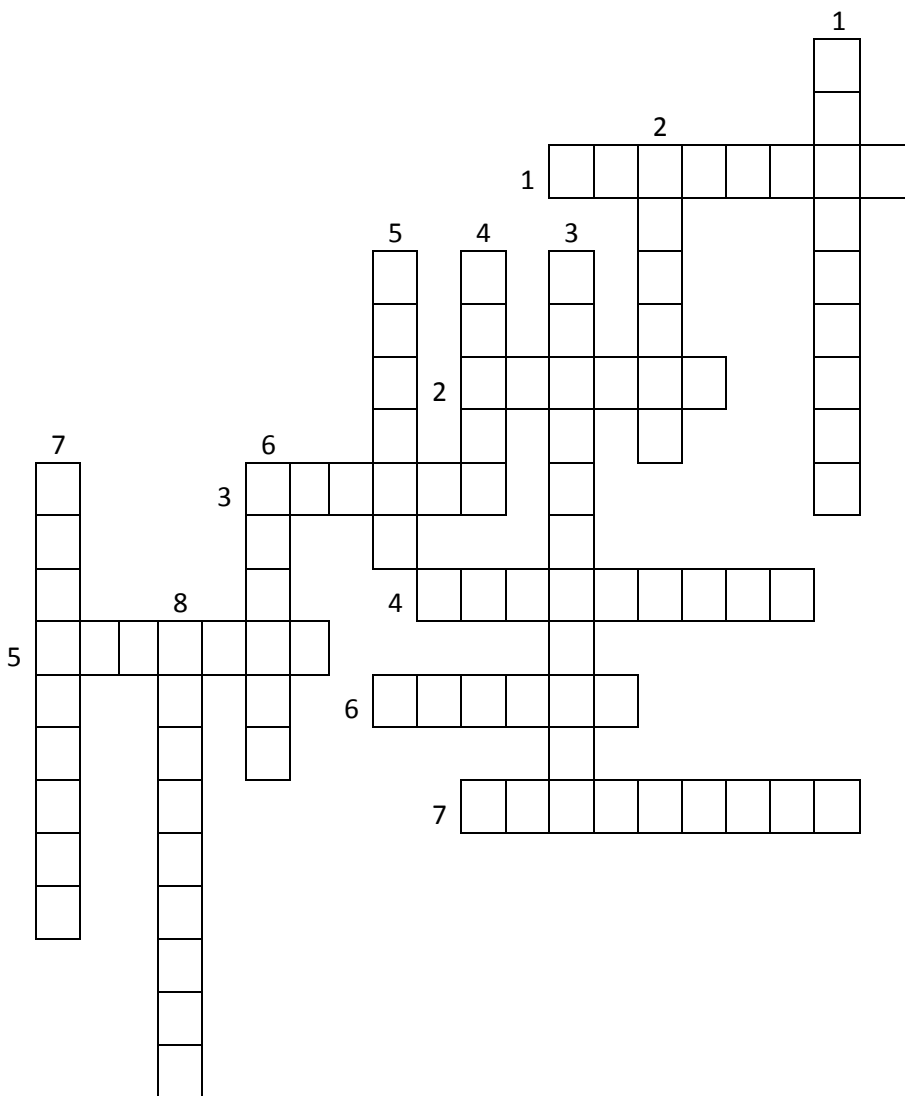
По горизонтали:

1. Команда, подаваемая для выравнивания в сторону левого (правого) фланга.
2. Команда, по которой занимающийся должен отставить на шаг правую (левую) ногу и стать свободно, расположив вес тела равномерно на обеих ногах, отдыхать.
3. Исполнительная команда для поворота направо в движении подается под _____ ногу.
4. Команда, по которой занимающиеся быстро выходят из строя...
5. Для поворота направо в движении подается команда...
6. Для поворота кругом подается команда...
7. Команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимается строевая (основная) стойка...

По вертикали:

1. Команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.....
2. Команда, по которой занимающиеся встают свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходят с места, не ослабляют внимание, не разговаривают.....
3. В случае поворота на 45 градусов подается команда...
4. Исполнительная команда для поворота налево в движении подается под _____ ногу.
5. Для поворота налево в движении подается команда...
6. Исполнительная команда для поворота кругом в движении подается под _____ ногу.
7. Команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимается строевая (основная) стойка...

8 - команда, по которой занимающиеся быстро выходят из строя....



Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Расчет по общей нумерации.		

Задание 3. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Выравнивание в сторону левого фланга.		

Задание 4. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Выравнивание на середину строя.		

Задание 5. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Вывести учащихся из строя для самостоятельных действий		

Задание 6. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Поворот на 45 градусов		

Задание 7. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Поворот налево в движении.		

Задание 8. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Поворот направо в движении.		

Задание 9. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Поворот кругом в движении.		

1.5. Построения и перестроения

Построения и перестроения характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.

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

Построение в шеренгу осуществляется по команде «Класс, (группа, отделения) в одну (две, три) шеренгу — становись!» Подавая команду, учитель (групповод) становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а класс (группа) выстраивается слева от него (рис. 3а). С началом построения учитель (групповод отделения) становится перед серединой строя и следит за ее построением (рис. 3б). В двухшереножном строю последний ряд в каждом отделении должен быть полным (рис. 3в, стр. 26).

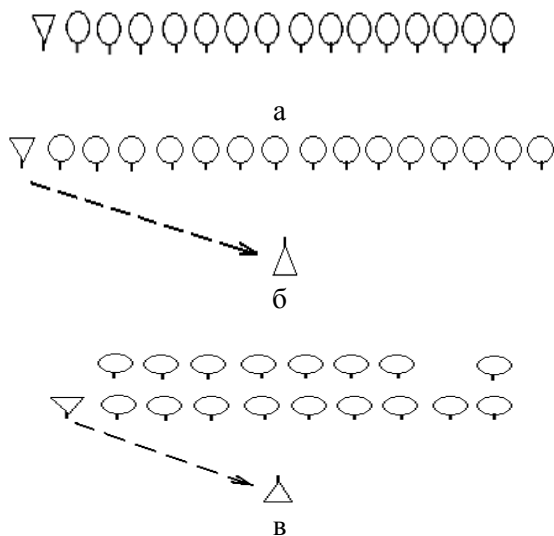


Рис. 3 Расположение учителя при построении в шеренгу
 а - расположение учителя в начале команды
 б - одношереножный строй
 в - двухшереножный строй

Построение в колонну осуществляется по команде: «В колонну по одному, (рис. 4а); два, три и т.д. (рис. 4б) — Становись!». Учащиеся выстраиваются за учителем.

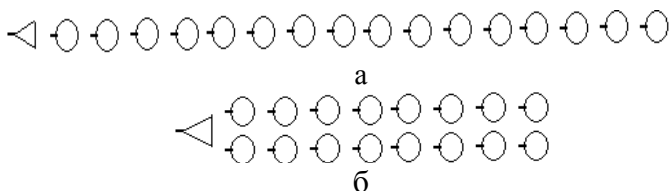


Рис. 4 Расположение учителя при построении в колонну
 а – в колонну по одному
 б – в колонну по два

Построение в круг выполняется по команде «В круг – становись!». Для построения в круг из шеренги возможны два

способа: а) учащиеся берутся за руки, а учитель, левой рукой захватывает правую руку направляющего, движется по кругу и соединяет руки направляющего и замыкающего (рис. 5а);

б) учитель становится против ученика посередине шеренги на расстоянии нескольких шагов, дает распоряжение: «Держась за руки, построиться в круг». Ученик в середине шеренги стоит на месте, а остальные двигаются, держась за руки, влево и вправо от него, образуя круг вокруг учителя (рис.5б).

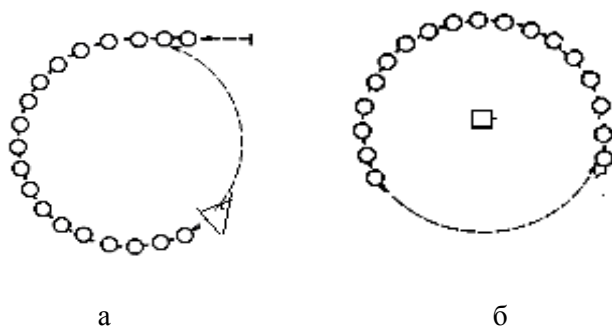


Рис. 5 Построение в круг

Перестроение — действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной 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 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 за вторым номером (рис. 6). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

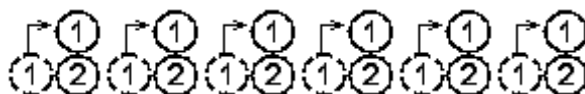


Рис. 6 Перестроение из одной шеренги в две

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 за вторым номером. 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 (рис. 7). Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

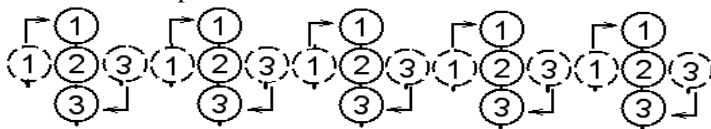


Рис. 7 Перестроение в три шеренги

Перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде: «В колонну по два - стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две. Предварительно производится расчет на «первый-второй», затем подается команда. По исполнительной части команды вторые на счет «раз» делают левой ногой шаг влево; на счет «два», не приставляя правую, - шаг вперед, чтобы выровняться с первым номером; на счет «три» приставляют левую ногу. Обратное перестроение выполняется по команде «В одну колонну – стройся!». По этой команде вторые номера на счет «раз» делают шаг левой назад; на «два» - шаг правой, встав в затылок первым, и на «три» приставляют левую ногу.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три производится по команде: «В колонну по три - стройся!». Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в три. Предварительно производится расчет по три. По исполнительной команде вторые номера стоят на месте; первые делают шаг влево - назад и

встают рядом со вторыми слева от них; третьи делают шаг вправо - вперед и тоже встают рядом со вторыми, но справа от них. Перестроение из колонны по три в одну колонну выполняется в обратной последовательности.

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 (рис.8). Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом — марш!» Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

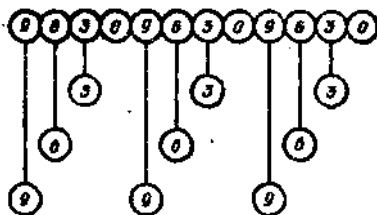


Рис. 8. Перестроение уступами из шеренги

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 — марш!» При обратном перестроении подается команда: «На свои места приставными шагами — марш!»

Перестроение из шеренги захождением плечом производится после предварительного расчета по три (четыре) 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!» (рис. 9, стр. 30).

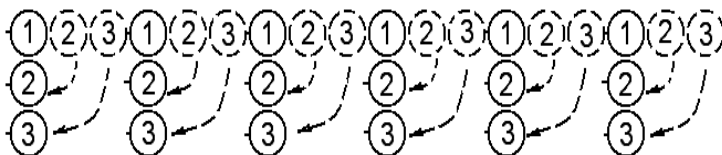


Рис. 9 Перестроение из шеренги захождением плечом

Для *перестроения в движении*, из колонны по одному в колонну по три (четыре) *одновременным поворотом* налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре) — марш!». Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки) 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 (рис. 10а). Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Справа (слева) в обход налево (направо) в колонну по одному шагом — марш!» (рис.10б).

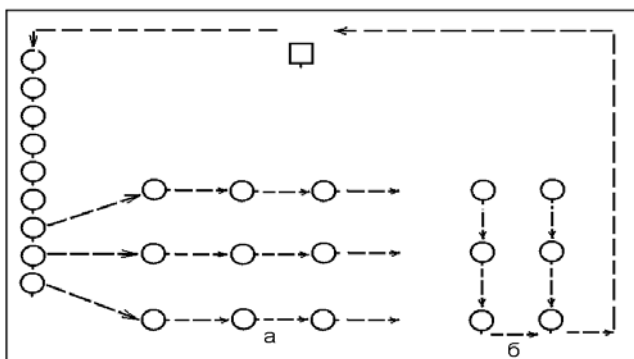


Рис. 10. Перестроение группы из колонны по одному в колонну по три «поворотом в движении» (а); с последующим перестроением в колонну по одному (б)

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 и налево в обход — марш!» (дробление, рис. 11а). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (сведение, рис. 11б).

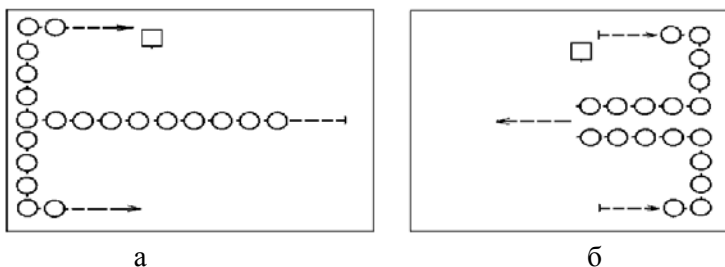


Рис. 11 Способы перестроения
а – дроблением; б – сведением

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 (рис.12 а, б)

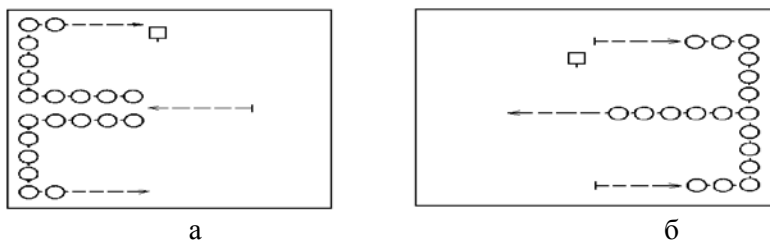


Рис. 12 Способы перестроения
а – разведением; б – слиянием

Перестроение из одного круга в два возможно двумя способами а) выполняется после предварительного расчета «по три» по команде «В два круга - стройся!» первые номера стоят на месте, вторые выходят вперед к центру круга на два шага, третьи делают пол шага вправо по кругу. Обратное перестроение выполняется по команде «В один круг – стройся!» первые номера стоят на месте, вторые делают два шага назад, третьи – полшага влево; б) действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две.

Перестроение из одного круга в три возможно двумя способами а) выполняется после предварительного расчета «по семь» по команде «В три круга – стройся!». 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. б) действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в три.

Вопросы для обсуждения

1. Построения, способы их выполнения.
2. Перестроения, способы их выполнения.
3. Основные задачи применения построения и перестроения.

Задания для самоподготовки и проверки знаний

Задание 1. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Построение в круг.		

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Построение в колонну.		

Задание 3. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Построение в шеренгу.		

Задание 4. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение из одной шеренги в две и обратно.		

Задание 5. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение из одной шеренги в три и обратно.		

Задание 6. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно.		

Задание 7. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно.		

Задание 8. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение уступами из шеренги и обратно.		

Задание 9. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно.		

Задание 10. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение из шеренги захождением плечом.		

Задание 11. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по три одновременным поворотом.		

Задание 12. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Обратное перестроение, после перестроения в движении из колонны по одному в колонну по три одновременными поворотами.		

1.6. Способы ходьбы, передвижения, фигурная маршрутовка

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

Строевой шаг — шаг, при котором 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.

В процессе проведения урока учителю приходится применять различные способы ходьбы — *на носках, на пятках, приставными шагами, в полуприседе и приседе, выпадами*, а также *упражнения типа задания*. Например, И.п. – о.с. (в колонне, в шеренге);

1 - 4 - три шага вперед, приставить ногу;

5 - 6 - поворот кругом;

7 - 8 - поворот кругом;

Далее упражнение повторяется.

Для перемены способа ходьбы или для выполнения упражнений в движении подается команда: «На носках — марш!» или «С выполнением задания — марш!». Исполнительная команда подается под левую ногу, правой делается шаг вперед. Под левую ногу начинается новое упражнение, для прекращения выполнения упражнения в движении подается команда: «Без задания!» или «Закончить упражнение» (если не требуется согласованного выполнения).

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 достижения большей согласованности движений может быть использована предварительная команда: «Класс — прямо!» Исполнительная команда подается под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперед.

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. Для обеспечения большей согласованности в действиях учащихся учитель подсчетом задает темп и ритм выполнения.

Захождение плечом выполняется по команде: «Правое плечо вперед шагом — марш!» (в движении слово «шагом» опускается). Учащиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды: «На месте!», затем подается команда «Прямо!» (рис. 13, стр. 37)

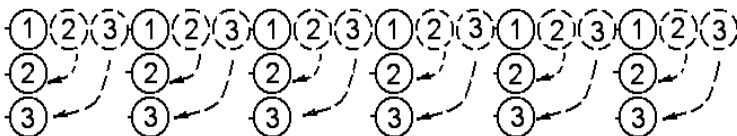


Рис. 13 Захождение плечом

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 (рис. 14).

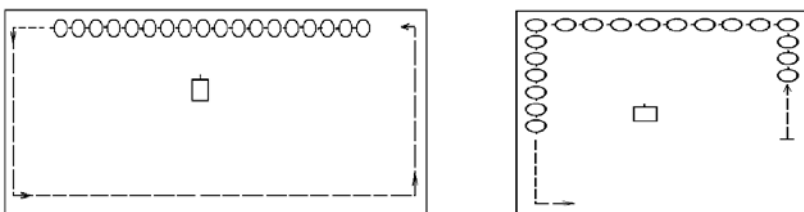


Рис. 14 Передвижение в обход

Диагональ — передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде: «По диагонали — марш!» Исполнительная команда подается на одном из углов зала (рис. 15).

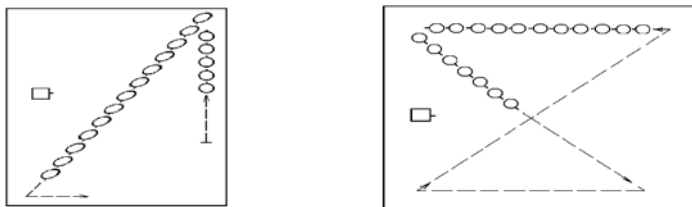


Рис. 15 Передвижение по диагонали

Противоход — движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противоходом налево (направо) — марш!» (рис. 16а).

К вариантам противоходов можно отнести «противоход наружу». Упражнение выполняется по команде: «Противоходом наружу – марш!» (рис. 16б).

«Противоход внутрь» выполняется по команде: «Противоходом внутрь – марш!». Для этого движения следует предварительно увеличить интервал между колоннами не менее, чем на два шага (рис. 16в).

«Противоход дроблением» выполняется по команде: «Противоходом по одному направо и налево – марш!» (рис. 16г).

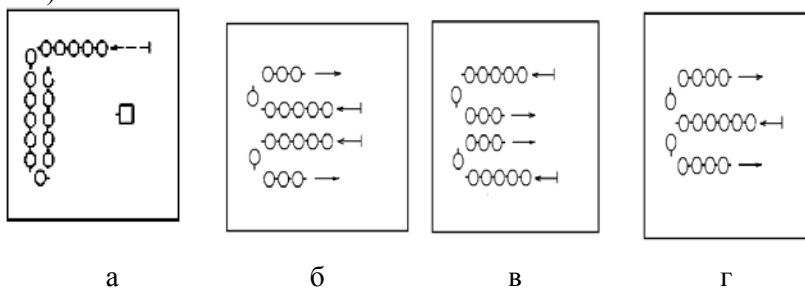


Рис. 16 Варианты движения противоходом
 а – противоход; б – наружу; в – внутрь; г - дроблением

Движение противоходом можно выполнять по прямым и косым направлениям, а также по дуге и по кругу (рис. 17).

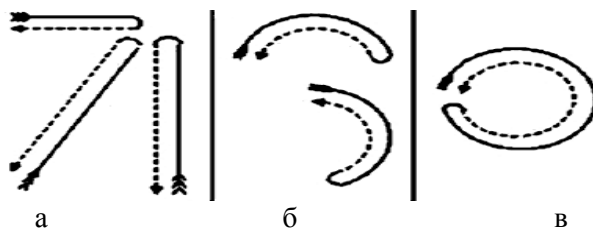


Рис. 17. Движение противоходом: а – по прямым и косым направлениям; б – по дуге; в – по кругу

«Змейка» – это передвижение противходами попеременно налево и направо, исполняемых по прямым и косым направлениям (рис. 18 б, в, г; рис. 19 г, д). Сначала подается команда для движения противходом: «Противходом налево – марш!» (рис.18а). Когда направляющий сделает первый противход, и длина части колонны от места поворота до направляющего станет необходимой (это и есть размер «змейки», рис. 19а, б, в), подается команда: «Змейкой – марш!». По этой команде направляющий продвигается змейкой до новой команды учителя, например: «В обход – марш!»

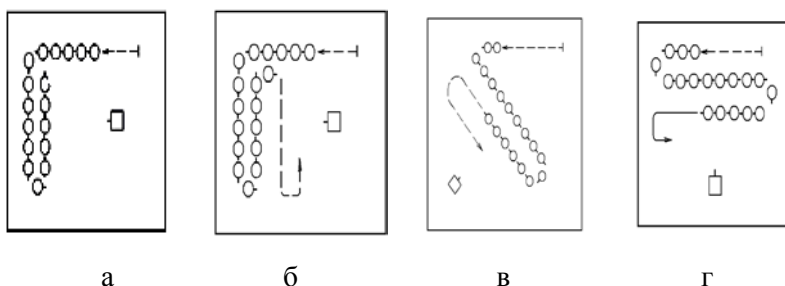


Рис. 18 Движение змейкой: а – противход; б – продольно; в – по диагонали; г – поперек зала

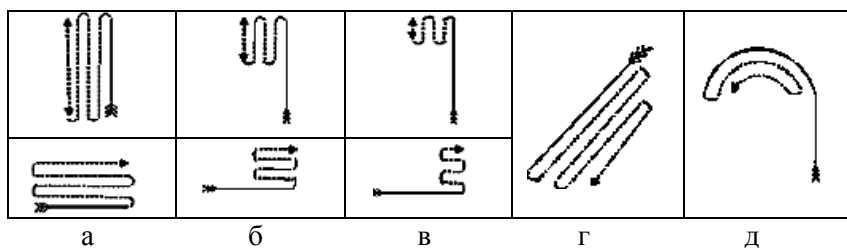


Рис. 19. Змейка: а – большая; б – средняя; в – малая; г – в косом направлении; д – по дуге

Круг — движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу — марш!» В процессе продвижения учитель может

дополнительно указывать дистанцию между занимающимися (рис. 20а).

Дуга - равна половине круга. Выполняется по команде: «По дуге налево (направо) – марш!» или «Ко мне по дуге налево (направо) – марш!» (рис. 20 б).

Спираль – движение выполняется по спирали, по команде: «Спиралью налево (направо) – марш!» (рис. 20в). Для выполнения «спирали» направляющему необходимо взять интервал между витками не менее двух шагов.

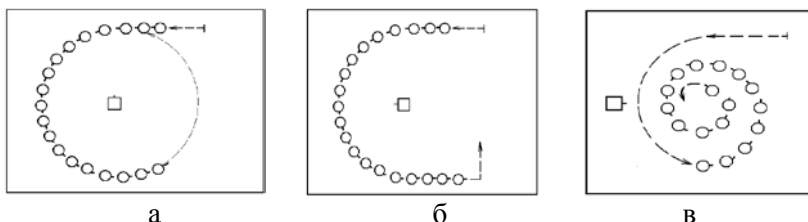


Рис. 20. Варианты круговых передвижений
а – круг; б – дуга; в – спираль

Для выхода из «спирали» (рис. 21) подается команда: «Налево (направо) противходом – марш!». Направляющий раскручивает «спираль» пока не будет дана новая команда, например: «В обход налево – марш!» или «Прямо!» или «На место построения – марш!».



Рис. 21. Выход из спирали.

Скрещение — фигура, образованная в результате пересечения движения двух встречных колонн в одной из точек зала. При скрещении учащиеся проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма пере-

движения. Для выполнения скрещения через центр зала подается команда: «Через центр со скрещением — марш!» (рис. 22а). В зависимости от вида выполняемого скрещения используются и другие команды, например: «в обход направо, налево скрещением через одного (два) – марш!» (рис. 22б, в, г). Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющие обеих колонн встретились в одной точке, но еще не пересеклись.

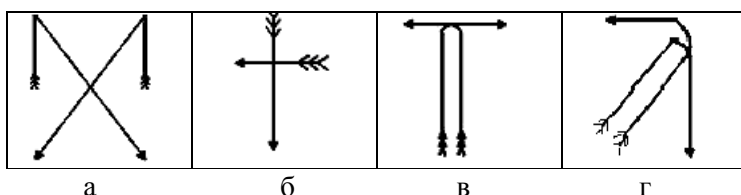


Рис. 22. Варианты передвижения скрещением
а – через центр зала; б, в, г – скрещение в определенных точках зала

Петля по форме может быть: открытой (рис. 23а, в) и закрытой (рис. 23б, г). Она выполняется в любом направлении (поперечном, продольном, косом рис. 23а, б, в) и может иметь большой, средний и малый размер (рис. 24, 25).

При построении открытой петли направление движения в конце противхода изменяется в противоположном направлении: например, если противход выполняется направо, то направление передвижения изменяется налево.

При построении закрытой петли направление передвижения в конце противхода изменяется в одном с противходом направлении: например, если противход выполнялся направо, то направление передвижения изменяется направо.

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

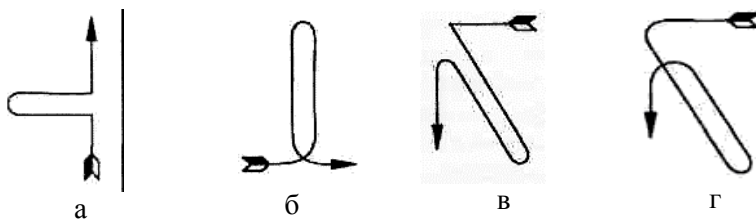


Рис. 23 Варианты движения петель а – открытая поперечная; б – закрытая продольная; в – открытая по диагонали; г – закрытая по диагонали

По размерам петля бывает *большая* – на всю длину или ширину зала, по всей диагонали; *средняя* – на половину длины или ширины зала, половину диагонали и *малая* – на четверть длины или ширины зала, четверть диагонали.

Варианты движения открытой петлей представлены на рисунке 24.

Большая	Средняя	Малая	Петля открытая
			в продольном направлении
			в поперечном направлении
			в диагональном направлении

Рис. 24. Варианты движения открытой петлей

Для выполнения, например средней открытой петли в продольном направлении из верхней середины (рис. 24). Пода-

ется команда: «Средней открытой петлей – марш!». Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющий находится в верхней середине. Направляющий и за ним колонна идут налево к центру, дойдя до него выполняют противоход направо доходят до верхней середины и уходят налево в обход.

Варианты движения закрытой петлей представлены на рисунке 25.

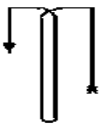
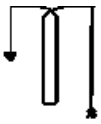

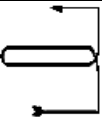
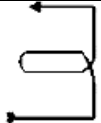
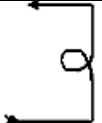
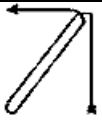


Большая	Средняя	Малая	Закрытая петля
			в продольном направлении
			в поперечном направлении
			в диагональном направлении

Рис. 25. Варианты движения закрытой петлей

Для выполнения, например большой закрытой петли в поперечном направлении из правой середины зала (рис. 25). Подается команда: «Большой закрытой петлей – марш!». Направляющий и за ним колонна идут налево к левой середине, дойдя до нее, выполняют противоход налево, доходят до правой середины и проходят скрещением через одного, затем уходят налево в обход.

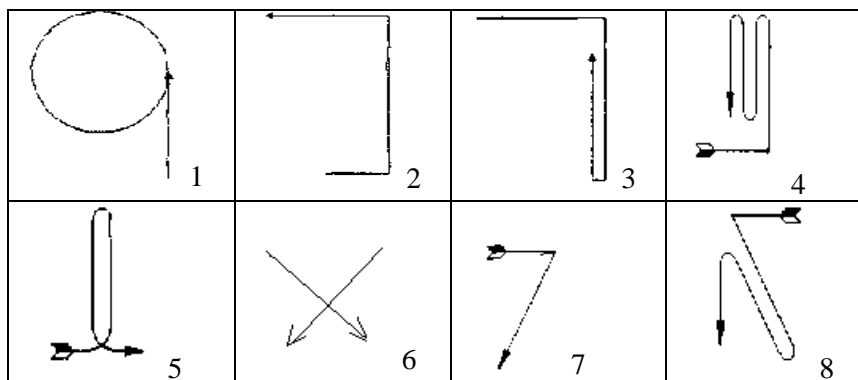
Аналогично строятся открытая и закрытая петли по диагонали из любого угла. При движении по диагонали малой закрытой петлей подается команда «По диагонали малой закрытой петлей – марш!»

Вопросы для обсуждения

1. Способы ходьбы.
2. Передвижения.
3. Фигурная маршировка.
4. Основные задачи применения различных способов ходьбы, передвижения и фигурной маршировки.

Задания для самоподготовки и проверки знаний

Задание 1. Назовите изображенные на рисунке виды фигурной маршировки:



Задание 2.

1. С места передвижение вдоль границ зала выполняется по команде . . .
2. Передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде . . .
3. Строевой шаг начинается по команде...
4. Походный шаг начинается по команде...

5. Для перехода со строевого шага на походный шаг подается команда...
6. Для перехода с походного шага на строевой подается команда...

Задание 3.

1. Если во время ходьбы выполнялись какие-либо движения, для их отмены подается команда...
2. Движение бегом начинается по команде...
3. Для перехода с шага на месте на движение шагом подается команда...
4. Движение колонны за направляющим в противоположном направлении, называется
5. Движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде . . .

Задание 4.

1. Для выполнения скрещения подается команда . .
2. Ряд противоходов, соответствующих первому противоходу, называется
3. Движение занимающихся по кругу выполняется по команде .
4. Фигура, образованная в результате пересечения движения двух встречных колонн, называется . . .
5. Для выполнения открытой петли подается команда . . .
6. Для выполнения открытой петли по диагонали подается команда . . .

Задание 5.

1. Для выполнения закрытой петли подается команда . . .
2. Для выполнения закрытой петли по диагонали подается команда . . .
3. Для прекращения движения подается команда...
4. Движение шагом на месте производится по команде...
5. Чтобы перейти с движения шагом, на шаг на месте, подается команда...

б. Когда группу необходимо сомкнуть подается команда...

Задание 6.

1. Передвижение вдоль границ зала в движении, выполняется по команде . . .
2. Движение на месте выполняется по команде . .
3. Для остановки строя в определенном месте используется команда . . .
4. Для возобновления движения вперед при ходьбе на месте подается команда . . .
5. Для перемены способа ходьбы (на носках, пятках, выпадами и т.д.) подается команда

Задание 7.

1. Для выполнения упражнения в движении на носках подается команда . .
2. Для прекращения выполнения упражнения в движении подается команда . .
3. Остановка строя осуществляется по команде . .
4. Захождение плечом выполняется по команде . . .
5. При выполнении захождения плечом вперед, до необходимого учителю положения, могут быть использованы команды...

1.7. Размыкания и смыкания

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) шага приставными шагами разом – кнись!» После исполнительной команды «– кнись!» учитель начинает подсчет до

четырёх 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!» Действия учащихся аналогичны тем, которые описаны выше.

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!» Учителю необходимо производить подсчет с учетом количества колонн и интервала между учащимися в шагах. Например, для размыкания из колонны по три на два шага подсчет идет до семи: первые два счета — поворот, затем два шага вперед — счет «три», «четыре», на «пять» приставить ногу и на «шесть», «семь» — поворот лицом в первоначальное положение.

При *размыкании дугами* из колонны по четыре, подается команда: «Дугами вперед на два шага разом – кнись!». Средние колонны выходят дугами вперед - наружу и встают на интервал два шага от крайних колонн на пять счетов, на шестой счет приставляют ногу, на счет 7-8 поворачиваются кругом. Крайние колонны стоят на месте (рис. 26).

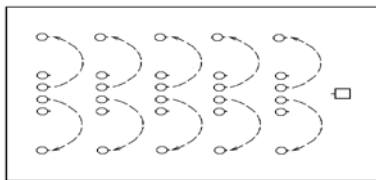


Рис. 26. Размыкание дугами

Смыкание производится по команде: «Дугами вперед сом – кнись!», так же, как и размыкание, но все в обратном порядке.

При размыкании дугами назад из колонны по четыре подается команда: «Дугами назад на два шага разом – кнись!». Средние колонны на первый второй счет поворачиваются кругом, затем делают пять шагов дугами вперед - наружу и встают на интервал два шага от крайних колонн, на счет восемь представляют ногу. Крайние колонны стоят на месте.

Смыкание производится так же, но в обратном порядке по команде: «Дугами назад – сом – кнись!».

Различные виды размыкания могут проводиться не по команде, а по распоряжению учителя: «Разомкнитесь от середины на вытянутые в стороны руки», «Разомкнитесь по ориентирам» (для этого необходимо заранее расставить ориентиры — флажки, кубики, мячи).

Размыкания могут выполняться с применением акробатических упражнений, кувырков боком, движений руками, подскоков.

Вопросы для обсуждения

1. Размыкания и смыкания строя. Способы выполнения.
2. Основные задачи применения размыкания и смыкания.

Задания для самоподготовки и проверки знаний

Задание 1. Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону выполняется по команде.....

Задание 2. Размыкание шереножного строя от середины производится по команде.....

Задание 3. Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три выполняется по команде.....

Задание 4. Размыкание из колонны по три, от середины с поворотами, выполняется по команде.....

Задание 5. Размыкание из колонны по три в одну сторону, с поворотами, выполняется по команде.....

Задание 6. Распоряжение учителя для размыкания от середины на вытянутые в стороны руки.....

Задание 7. Смыкание к середине приставными шагами производится по команде.....

Задание 8. Смыкание вправо (влево) приставными шагами производится по команде.....

Глава 2. Методика обучения строевым упражнениям

2.1. Обучение строевым упражнениям

Обучение строевым упражнениям принято разделять на три этапа, но четкую границу между этапами провести трудно, однако их выделение удобно для уточнения частных задач и подбора методических приемов для их решения.

Первый этап (ознакомление) направлен на создание предварительного представления о строевом упражнении. При обучении строевым упражнениям применяются *словесный метод и метод наглядной демонстрации*. На практике чаще всего метод наглядной демонстрации сочетается со словесным методом. При этом используются следующие методические приемы: *название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения*.

На первом этапе (ознакомления) обучения строевым упражнениям применяются *словесный метод и метод наглядной демонстрации*.

Используются методические приемы: *название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения*.

Второй этап (разучивание) сконцентрирован на разучивание строевого упражнения. На данном этапе используется *метод упражнения*. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения двигательного действия. При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений. Этот метод применим, в основном, к обучению строевых приемов.

С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные строевые упражнения. Они предварительно делятся на самостоятельные составные части и выполняются под счет *раздельным* способом (обучение по разделениям). Например, при обучении повороту налево подаются следующие предварительные и исполнительные команды: «Поворот налево по разделениям, делай – раз!» показывается поворот на пятке левой ноги

и правом носке (учащиеся поворачиваются и выдерживают паузу), по команде «Делай – два!» приставляют правую ногу к левой. После нескольких повторений этого приема делается поворот в целом по команде «Напра – во!» или «Нале – во!».

Успеху в обучении способствует сочетание показа с выполнением отдельных частей движения по разделениям с попутным объяснением способа действия. При этом можно корректировать ошибки учащихся, а они, в свою очередь, осознают и запоминают правильность выполнения требуемых действий. Так, например, при перестроении из одной шеренги в две (после предварительного расчета на первый, второй) вторые номера по команде «делай раз» выполняют шаг левой назад, по команде «делай два» — шаг правой в сторону, по команде «делай три» приставляют левую к правой.

В практической работе команда «Делай!» часто заменяется конкретными распоряжениями, «подсказом», например: ««Поворот на пятке левой ноги и правом носке – Раз!», выдерживается пауза, «Приставить правую – Два!» - одновременно с исполнительной командой выполняется указанное действие.

Перестроение из двухшереножного строя в одношереножный: «Перестроение в одну шеренгу по разделениям, делай – раз!», делай – два!», делай – три!», или «Перестроение в одну шеренгу по разделениям, шаг левой в сторону – раз!, шаг правой – два!, приставить левую – три!».

Выбор методического приема для обучения строевых упражнений зависит от содержания упражнения и задач, которые ставит преподаватель. Так, для активизации внимания целесообразно использовать объяснение без показа; для повышения двигательной плотности используется показ с объяснением. Следует признать наиболее эффективным при обучении строевым упражнениям метод «По разделениям».

На втором этапе (разучивания) обучения строевым упражнениям используется *метод упражнения* в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

Целостный метод применяется, в основном, к обучению выполнения строевых приемов.

Расчлененный метод применяется к изучению технически сложных строевых упражнений.

Метод «по разделениям» является наиболее эффективным при обучении строевым упражнениям.

При обучении строевым упражнениям для активизации внимания используются методические приемы: *объяснение без показа*; для повышения двигательной плотности *показ с объяснением*.

Третий этап (совершенствование техники исполнения) направлен на формирование навыка выполнения строевого упражнения. На данном этапе используются методы стандартного упражнения, игровой, соревновательный. Методический прием – *изменение условий обучения*, – применяется на более поздней стадии формирования навыка, после уверенного овладения технической основой строевого упражнения. Средством формирования навыка выполнения строевых упражнений являются упражнения типа «Задание».

Пример такого упражнения:

И.п. - о.с.

1 - 4 – три шага вперед, приставить ногу;

5 - 6 – поворот кругом;

7 - 8 – приставной шаг вправо;

9 - 10 – поворот налево;

11 - 12 – шаг вперед, приставить ногу;

13 - 14 – поворот кругом;

15 - 16 – поворот направо;

На третьем этапе совершенствования техники исполнения строевых упражнений используются методы: *стандартного упражнения, игровой, соревновательный*.

Применяется методический прием – *изменение условий обучения*. Средством формирования навыка выполнения строевых упражнений являются упражнения типа «Задание».

Обучение строевым упражнениям начинается с самых доступных упражнений. Сначала ученики обучаются построению, где от них требуется быстро и безошибочно находить свое место в строю. Для этого применяется игровой метод: изменение места построения, построение в круг, размыкание по точкам и другие. Не следует увлекаться частой сменой способов размыкания, так как это может привести к небрежности и, как следствие, — к утрате организующей и дисциплинирующей роли строевых упражнений.

При обучении строевым упражнениям рекомендуется следующая последовательность: построение, строевые приемы, передвижения, перестроения, размыкания и смыкания, движения в прямых направлениях, затем в косых и закругленных.

Обучение строевым упражнениям осуществляется с учетом возрастных особенностей учащихся. В младших классах их показ сочетается с обучением «по разделениям», например: повороты на месте изучаются «переступанием»; при изучении ходьбы сначала отрабатываются движения руками (при ходьбе на месте), затем постановка ног (с фиксированным положением рук). При разучивании и совершенствовании различных видов ходьбы меняются темп, способы постановки ног, положение головы, туловища. Перед учащимися ставятся конкретные двигательные задачи. Так, при изучении ходьбы можно на двух-трех уроках учить сохранению заданной дистанции, применяя различные виды ходьбы: на носках, в полуприседе, на пятках и т.д., после выполнения этой задачи изучаются другие компоненты ходьбы.

При изучении ходьбы сначала отрабатываются движения руками (при ходьбе на месте), затем постановка ног (с фиксированным положением рук), далее необходимо учить сохранять заданную дистанцию. При разучивании и совершенствовании различных видов ходьбы менять темп и ритм передвижения.

При перестроении, например, из двухшереножного строя в одношереножный эти же действия выполняются в обратной последовательности. После нескольких повторений, когда вторые номера заучат движения, учащиеся меняются местами.

При перестроении, после нескольких повторений, учащиеся меняются местами.

При выполнении фигурной маршировки важна роль направляющего, так как все изменения в направлении движения выполняются в первую очередь им. С воспитательной целью целесообразно чаще менять направляющего, с тем, чтобы каждый почувствовал себя ответственным за успех всего класса.

При выполнении фигурной маршировки целесообразно чаще менять направляющего.

В процессе урока (занятия) желательно использовать только те строевые упражнения, которые помогают выполнить нужные передвижения, перестроения для удобного размещения занимающихся или для их организации и сосредоточения (привлечения) внимания, т. е. для решения частных задач.

При проведении строевых упражнений не следует путать два понятия: «налево» и «влево». Команда «налево» – это движение в указанную сторону с одновременным поворотом. Например, «Налево на два шага – разом – кнись!». По этой команде занимающиеся должны повернуться налево и, глядя назад через правое плечо, разомкнуться на дистанцию два шага.

По команде «Влево приставными шагами на два шага – разом – кнись!» занимающиеся поворот налево делать не должны.

Строевые упражнения типа «задание» выполняются после слов: «Прослушайте упражнение – «задание», управление процессом обучения осуществляется при помощи команд – «По заданию, шагом – марш!» или «С выполнением задания, шагом –

марш!» и проводится подсчет. Как правило, бывает достаточно двух-трех повторений упражнения для того, чтобы у занимающихся сконцентрировалось внимание или они отвлеклись от предыдущей деятельности. Трудно запоминаемое или трудное для выполнения упражнение может с первого раза не получиться. Тогда преподаватель должен подать команду «Стоять!» или «Отставить!», повторить объяснение упражнения и подать команду на его выполнение.

Вопросы для обсуждения

1. Этапы, методы и методические приемы обучения строевым упражнениям.
2. Методические приемы обучения ходьбы с учетом возрастных особенностей.
3. Методические приемы обучения построению.
4. Методические приемы обучения перестроению.
5. Методические приемы обучения при выполнении фигурной маршировки.
6. Рекомендации по использованию строевых упражнений на уроке и последовательности их изучения.

Задания для самоподготовки и проверки знаний

Задание 1. При обучении строевым упражнениям на этапе ознакомления используются методы:

- А. Стандартного упражнения, соревновательный, игровой.
- Б. Словесный, наглядной демонстрации.
- В. Упражнения.

Задание 2. При обучении строевым упражнениям на этапе разучивания используются методы:

- А. Стандартного упражнения, соревновательный, игровой.
- Б. Упражнения.
- В. Словесный, наглядной демонстрации.

Задание 3. При обучении строевым упражнениям на этапе совершенствования используются методы:

- А. Стандартного упражнения, соревновательный, игровой.
- Б. Словесный, наглядной демонстрации.
- В. Упражнения.

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе ознакомления используются методические приемы:

- А. Название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, показ с объяснением, объяснение без показа.
- Б. По разделениям.
- В. Изменение условий обучения.

Задание 5. При обучении строевым упражнениям на этапе разучивания используются методические приемы:

- А. Название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, показ с объяснением, объяснение без показа.
- Б. По разделениям.
- В. Изменение условий обучения.

Задание 6. При обучении строевым упражнениям на этапе совершенствования используются методические приемы:

- А. Название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, показ с объяснением, объяснение без показа.
- Б. По разделениям.
- В. Изменение условий обучения.

Задание 7. При обучении ходьбы используются методические приемы:

- А. Отрабатываются движения руками, постановка ног, меняется темп и ритм.
- Б. Учащиеся меняются местами.
- В. Меняется направляющий.

Задание 8. При обучении перестроений используются методические приемы:

- А. Отрабатываются движения руками, постановка ног.
- Б. Учащиеся меняются местами.
- В. Меняется направляющий.

Задание 9. При выполнении фигурной маршировки используются методические приемы:

- А. Отрабатываются движения руками, постановка ног.
- Б. Учащиеся меняются местами.
- В. Меняется направляющий.

Задание 10. В процессе урока (занятия) рекомендуется использовать строевые упражнения:

А. Которые помогают выполнить нужные передвижения, перестроения для удобного размещения занимающихся, для решения частных задач.

- Б. По одному из каждой группы строевых упражнений.
- В. Из одной группы строевых упражнений.

2.2. Обучение умениям и навыкам применять строевые упражнения

Реализация обучения умениям и навыкам применять строевые упражнения при организации занятий по физической культуре происходит на учебных практиках, где необходима определенная система и целенаправленность. Рекомендуем последовательность, в которой целесообразно формировать педаго-

гические умения и навыки применения строевых упражнений при организации занятий по физической культуре:

1. *Умения и навыки на уровне знаний* (конструирование своей деятельности):

- знать принцип и методику подбора строевых упражнений;
- терминологически правильно записывать строевые упражнения;
- ставить конкретную задачу и подбирать соответствующие средства для их решения;
- составлять планы-сценарии массовых выступлений с применением различных перестроений и построений (фигурной маршировки), а также выполнять схемы и наглядные пособия с записью этих упражнений.

Составление учебной карты по проведению строевых упражнений предусматривает знание основ и названия строевых упражнений. Для лучшего ориентирования при составлении учебной карты необходимо мысленно наложить «Задание» на схему спортивного зала и использовать условные обозначения.

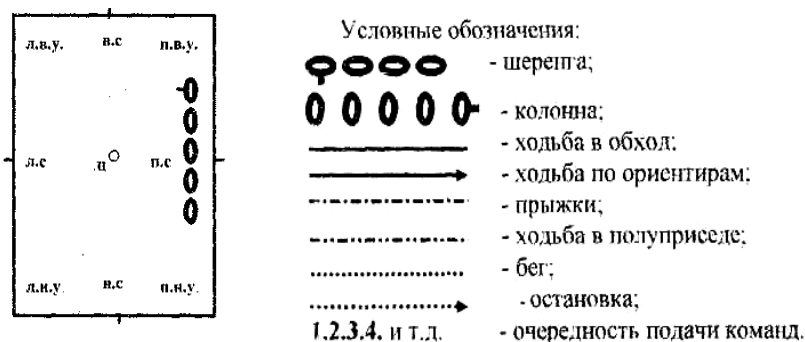
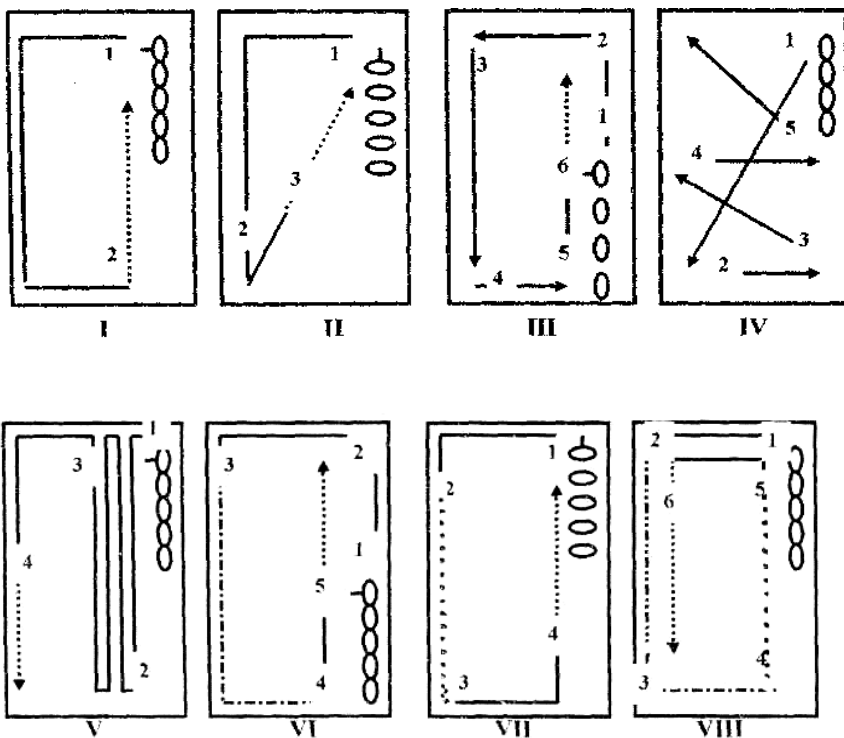


Рис 27. Схема спортивного зала и условные обозначения

Пример составления учебной карты строевых упражнений предложенных А.С.Гречко, Г.Я.Соколовым, Н.Л.Яковлевым.



Правила пользования учебной карточкой предусматривают определение по условным обозначениям название строя, подачу команд. Например, выполнение задания 7.

1. «В обход налево, шагом» – пауза – «марш!».
2. «Бегом» – пауза – «марш!». Желательно перед этой командой подать команду для изменения темпа движения (частоты шагов).
3. «Шагом» – пауза – «марш!». Вести подсчет с увеличенной частотой движения (не менее 120 акцентов), затем подается команда «Ре – же!» и продолжается подсчет с частотой менее 120 акцентов в минуту.
4. «Направляющий – на месте!» – пауза – «Группа» – пауза – «стой!», подсчет – «раз, два!».

2. Умения при подаче команд и распоряжений:

- умение держаться перед строем;
- подавать команды и распоряжения;
- рационально использовать силу голоса (в зависимости от расположения группы, ее численности, места подачи команды), а также придавать голосу эмоциональную окраску.

3. Умения при выборе места во время проведения занятий, для показа строевых упражнений:

- умение рационально выбрать себе место в зале (площадке) и место занимающихся (их расположение, вид строя);
- умение технически правильно выполнить упражнение или его часть, а также уметь пользоваться «зеркальным показом»;
- умение быстро ориентироваться в выборе места показа в связи с изменяющимися условиями выполнения упражнения.

4. Умение контролировать выполнение упражнений, исправлять ошибки:

- умение вести подсчет в любом (заданном) темпе;
- умение определять общие и индивидуальные ошибки в технике выполнения упражнений (видеть строй) и вести «подсказывающий подсчет» (видеть ошибки и их устранять).

5. Умение обучать строевым упражнениям и соблюдать правильную методическую последовательность изучения движений:

- умение точно объяснять упражнение;
- умение выделять главное в структуре движений;
- умение обучать строевые упражнения в соответствии с этапом обучения;
- умение поддерживать рабочую дисциплину путем проговаривания замечаний;
- умение принимать решение при изменении внешних условий (общая ошибка в технике, нарушение дисциплины, ошибка в дозировке).

6. Умение дозировать нагрузку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся:

- умение дозировать нагрузку путем количества повторений;
- изменения темпа движений;
- длительности перерыва между выполнением определенных упражнений.

7. Обучение навыкам проведения строевых упражнений:

- уметь выбирать место проведения и показа упражнений и держаться перед строем с надлежащей выправкой;
- подавать команды правильно, четко и достаточно громко;
- вести подсчет при передвижении группы шагом и бегом в любом заданном темпе;
- обеспечивать (добиваться) правильное выполнение своих команд и распоряжений, а также соблюдения надлежащей дисциплины и порядка.

Сформировать эти умения и навыки можно с помощью некоторых наиболее распространенных упражнений, которые необходимо определить как задания, например:

Задание 1. Составьте план-конспект проведения строевых упражнений подготовительной части урока.

Частные задачи	Средства	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	----------	----------------------	-----------------------	-----------	--------------------------------------

Задание 2. Составьте план-конспект проведения строевых упражнений основной и заключительной частей урока по схеме:

Частные задачи	Средства	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	----------	----------------------	-----------------------	-----------	--------------------------------------

Задание 3. Подайте команды:

- «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку – рассчитайсь!»;
- «На середину (налево, направо) – равняйся!»
- «Вольно!»
- рапорт.

Задание 4. Выберите место во время проведения строевых упражнений:

- построение в шеренгу;
- равнение на фланги и на середину;
- повороты на месте.

Задание 5. Исправьте ошибки во время проведения строевых упражнений:

- перестроение из одной шеренги в две;
- обратное перестроение в одну шеренгу.

Задание 6. Обучите строевым упражнениям:

- перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении; остановка;
- обратное перестроение в колонну по одному.

Задание 7. Определите нагрузку и проведите упражнения с учетом возрастных особенностей занимающихся (младшие школьники, среднее звено, старшие школьники):

- ходьба на носках;
- ходьба в полуприседе;
- спортивная ходьба;
- бег с заданием.

Задание 8. Проведите строевые упражнения:

- построение в шеренгу;
- сдача рапорта;
- ходьба в обход;
- ходьба с заданием по выбору;
- бег с заданием по выбору;
- перестроение уступами;
- обратное перестроение.

Рекомендуемая последовательность формирования педагогических умений и навыков проводить строевые упражнения при организации занятий по физической культуре:

- знать принцип и методику подбора строевых упражнений;
- терминологически правильно записывать строевые упражнения;
- ставить конкретную задачу и подбирать соответствующие средства для их решения;
- уметь выбирать место проведения и показа упражнений и держаться перед строем с надлежащей выправкой;
- подавать команды правильно, четко и достаточно громко;
- вести подсчет при передвижении группы шагом и бегом в любом заданном темпе;
- обеспечивать (добиваться) правильное выполнение своих команд и распоряжений, а также соблюдения надлежащей дисциплины и порядка [2].

В связи с этим строевые упражнения должны:

- представлять логику проведения занятия (подготовительной, основной и заключительной частей урока);
- иметь различные назначения (организовать учащихся к проведению урока; способствовать постепенному вработыванию организма; формировать навык коллективных действий и т.д.);
- содержать в одном цикле от двух до шести разных строевых упражнений.

В соответствии с задачами учебной практики и вытекающими из них требованиями к содержанию занятий преподаватель, как правило, сам подбирает тему для заданий.

В целях повышения плотности занятий по учебной практике некоторые задания рекомендуются проводить в парах (друг с другом). Для этого группу строят в разомкнутую колонну по 2 или 4 с последующим поворотом партнеров лицом друг к другу.

А.С. Гречко, Г.Я. Соколов, Н.Л. Яковлев рекомендуют следующий порядок проведения занятий по учебной практике:

1. Ведущий преподаватель называет все команды и распоряжения, необходимые для проведения строевых упражнений. Занимающиеся фронтально проговаривают команды и выполняют строевые упражнения.

2. По сигналу ведущего преподавателя все первые номера синхронно подают команду: «В одну шеренгу – становись!». (Синхронная подача команд по сигналу ведущего преподавателя весьма желательна потому, что при этом можно управлять

ритмом произношения команд). Вторые номера выполняют упражнение. При выполнении поворотов на месте первые номера вместе со вторыми выполняют упражнение (зеркально), ведя при этом подсчет. Затем первые прекращают выполнение упражнения и ведут подсчет, подсказ и делают необходимые поправки по ходу выполнения партнером упражнения. После некоторого количества повторений первые номера меняются ролями со вторыми.

При такой организации учебной практики повышается плотность занятий, облегчаются условия проведения ее (следить за одним учеником гораздо легче, чем за группой; кроме того, проводящий строевые упражнения меньше волнуется).

На первых четырех занятиях главное внимание следует направлять на формирование навыков правильного показа, объяснения, правильной и своевременной подаче команд и, до некоторой степени, умения оказывать помощь занимающимся.

На последующих занятиях учебная практика проводится с отделением (3-5чел.). При этом, естественно, плотность занятий снижается, но появляются некоторые преимущества (более сложная и сходная с жизнью обстановка проведения строевых упражнений).

Начиная с пятого занятия, необходимо обучать требовательности – добиваться точного и синхронного исполнения строевых упражнений, умению исправлять ошибки, как по ходу выполнения строевых упражнений, так и с остановкой, когда это бывает необходимо.

Далее строевые упражнения проводятся на группе в подготовительной, основной и заключительной частях.

Для учебной практики необходимо подбирать такие строевые упражнения, которые обеспечивают логику проведения занятия в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Имеют различные назначения (организовать учащихся к проведению урока; способствовать постепенному вработыванию организма; формировать навык коллективных действий и т.д.). Содержать в одном цикле от двух до шести разных строевых упражнений.

При обучении строевым упражнениям рекомендуется органическая связь изучения техники строевых упражнений и методики их освоения с умением обучать этим упражнениям.

При организации учебной практики ведущий преподаватель называет все команды и распоряжения. Занимающиеся фронтально проговаривают команды и выполняют строевые упражнения. Затем в парах – один подает команды, другой выполняет; далее – в группах по 4-5 человек и в заключение – на подгруппе.

При выполнении упражнения в группах по 4-5 человек используется алгоритм заданий: подайте команды → выберите место во время проведения строевых упражнений → исправьте ошибки во время проведения строевых упражнений → обучите строевым упражнениям → определите нагрузку и проведите упражнения с учетом возрастных особенностей занимающихся (младшие школьники, среднее звено, старшие школьники) → составьте учебную карту для проведения строевых упражнений на подгруппе для подготовительной части урока, основной и заключительной → проговорите команды индивидуально. Проведите строевые упражнения на группе.

Каждый проводящий строевые упражнения должен уметь:

- ставить конкретную задачу и подбирать соответствующие средства для их решения;
- выбирать место проведения и показа упражнений и держаться перед строем с надлежащей выправкой;
- подавать команды правильно, четко и достаточно громко;
- помогать занимающимся зеркальным подсказывающим показом, подсказом и подсчетом;
- вести подсчет при передвижении группы шагом и бегом в любом заданном темпе;
- добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
- исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные занимающимися;
- обеспечивать (добиваться) правильное выполнение своих команд и распоряжений, а также соблюдения надлежащей дисциплины и порядка.

Контроль сформированного умения (на оценку) осуществляется на подгруппе с применением самоанализа, группо-

вого анализа, самооценки, групповой оценки и сравнение ее с оценкой преподавателя.

Примерный план анализа и карта заполнения проведения строевых упражнений на уроке гимнастики

№	Что оценивается	Оценка		
		* А	** Б	***В
1.0	<i>Подготовка к проведению строевых упражнений</i>			
1.1	принцип и методика подбора строевых упражнений;			
1.2	правильность записи строевых упражнений по терминологии;			
1.3	целенаправленность применения строевых упражнений;			
1.4	соответствие конспекта по форме и содержанию установленным требованиям;			
1.5	внешний вид учителя.			
1.6	Общая оценка за раздел			
2.0	<i>Умение проводить строевые упражнения</i>			
2.1	умение подавать команды и распоряжения, требовать четкого их выполнения			
2.2	владение голосом			
2.3	правильность выбора места учителя, размещения учащихся.			
2.4	умение технически правильно выполнить упражнение, пользоваться «зеркальным показом»;			
2.5	умение вести подсчет в любом (заданном) темпе; «подсказывающий подсчет» (видеть ошибки и их устранять).			
2.6	умение дозировать нагрузку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся			

2.7	умение обучать строевым упражнениям и соблюдать правильную методическую последовательность изучения движений			
2.8	Рациональность применения способов организации учащихся.			
2.9	Рациональность затрат урочного времени.			
3.0	Общая оценка за раздел			
4.0	Общая оценка за проведение строевых упражнений на уроке гимнастики			

* А – оценка при самоанализе

** Б – оценка анализирующего

***В – оценка преподавателя

Последовательность определения итоговой оценки:

- Оценки отдельных составляющих в каждом из 2 разделов выводятся по 5-бальной системе.
- Сумма оценок, деления на число учитываемых показателей в разделе, определяет его общую оценку.
- Сумма оценок за все разделы, деленная на 2, является качественной комплексной оценкой за проведение строевых упражнений на уроке гимнастики.

Вопросы для обсуждения

1. Обучение умениям и навыкам применять строевые упражнения.
2. Организация учебной практики по строевым упражнениям.

Задания для самоподготовки и проверки знаний Практические ситуации

Практическая ситуация №1. На уроках гимнастики изучались перестроения из одной шеренги в две, передвижения в колонне с разной дистанцией и темпом. При оценивании умений

проводить строевые упражнения учащиеся не могли четко подать команды, занять правильное расположение при проведении строевых упражнений.

Какую ошибку допустил учитель при обучении применять строевые упражнения? Ответ обосновать.

Практическая ситуация №2. При оценивании знаний учащихся 3 класса выяснилось, что большая часть занимающихся не знают, для чего делают строевые упражнения.

Определите ошибку учителя в методике обучения применять строевые упражнения.

Практическая ситуация №3. При оценивании знаний учащихся выяснилось, что большинство занимающихся не знают, какую команду надо подать в той или иной ситуации при проведении строевых упражнений.

Ваши действия в подобной ситуации?

Практическая ситуация №4. При оценивании умений проведения строевых упражнений выяснилось, что большинство занимающихся знают команды, но не умеют применять их на практике.

Дайте ответ. Назовите способы предотвращения подобных ситуаций.

Практическая ситуация №5. В классе несколько учеников существенно отстают от остальных по умению проведения строевых упражнений. В частности, им с большим трудом даются перестроения в движении. Учитель каждое занятие дает возможность им провести строевые упражнения с классом. Но...

Верно, ли поступает учитель? Ответ обосновать.

Практическая ситуация №6. При оценивании знаний учащихся выяснилось, что они не умеют ставить конкретные задачи и подбирать соответствующие средства для их решения.

Определите ошибку учителя в методике обучения применять строевые упражнения. Ваши действия в подобной ситуации?

Практическая ситуация №7. При оценивании умений проведения строевых упражнений выяснилось, что учащиеся затрудняются выбирать место для проведения и показа упражнений, держатся перед строем неуверенно, нет надлежащей выправки.

Какую ошибку допустил учитель при обучении строевых упражнений? Ответ обосновать.

Практическая ситуация №8. При оценивании умений учащихся проводить строевые упражнения выяснилось, что многие ученики затрудняются подавать команды правильно, четко и достаточно громко.

Определите ошибку учителя в методике обучения применять строевые упражнения. Ваши действия в подобной ситуации?

Практическая ситуация №9. При оценивании умений проведения строевых упражнений выяснилось, что учащиеся не могут вести подсчет при передвижении группы шагом и бегом в любом заданном темпе.

Какую ошибку допустил учитель при обучении строевых упражнений? Ответ обосновать

Практическая ситуация № 10. При оценивании умений проведения строевых упражнений выяснилось, что учащиеся затрудняются обеспечить правильное выполнение своих команд и распоряжений, а также соблюдения надлежащей дисциплины и порядка.

Определите ошибку учителя в методике обучения применять строевые упражнения. Ваши действия в подобной ситуации?

Практическая ситуация №11. При изучении ходьбы в 1 классе учитель сначала отрабатывал движения руками (при ходьбе на месте), затем постановку ног (с фиксированным положением рук), далее разучивал и совершенствовал различные виды ходьбы, менял темп и ритм передвижения.

Определите ошибку учителя в методике обучения ходьбы. Какие последствия можно наблюдать в данном случае?

Практическая ситуация №12. При изучении перестроений учитель добивался правильного выполнения упражнения, однако при повторении на последующих уроках ошибки повторялись снова и снова.

Определите ошибку учителя в методике обучения применять строевые упражнения. Ваши действия в подобной ситуации?

Практическая ситуация №13. При изучении фигурной маршировки учитель добивался правильного выполнения упражнения, однако на последующих уроках, при отсутствии направляющего ошибки повторялись снова и снова.

Какую ошибку допустил учитель при обучении фигурной маршировки? Ответ обосновать.

Практическая ситуация №14. В процессе урока учитель использовал много строевых упражнений из различных групп, однако при оценивании знаний учащихся выяснилось, что они не знают для решения каких задач выполнялись те или иные строевые упражнения.

Определите ошибку учителя в методике обучения применять строевые упражнения. Ваши действия в подобной ситуации?

Практическая ситуация №15. При обучении перестроению из одной шеренги в две и обратно учитель применял словесный метод, метод наглядной демонстрации, целостный метод. Использовал методические приемы: название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения. Однако школьники долго не могли выполнить упражнение правильно, постоянно кто-то путался в движениях.

Какую ошибку допустил учитель при обучении перестроения из одной шеренги в две и обратно? Ответ обосновать.

Глава 3. Материал контроля умения и навыка на уровне знаний строевых упражнений

3.1. Материал проверочной работы теоретическая составляющая (аудиторные задания)

Вариант 1

Задание 1. Стойка, при которой учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к бедру; голову держит прямо; смотрит вперед, называется...

Задание 2. Строевые упражнения являются средством:

А. Укрепления мышц.

Б. Дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки.

В. Формирования правильной и красивой осанки.

Задание 3. Движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде.....

Задание 4. В процессе урока (занятия) рекомендуется использовать строевые упражнения:

А. Которые помогают выполнить нужные передвижения, перестроения для удобного размещения занимающихся, для решения частных задач.

Б. По одному из каждой группы строевых упражнений.

В. Из одной группы строевых упражнений.

Задание 5. Укажите более эффективное перестроение для организации учащихся младших классов к проведению ОРУ.

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании умений учащихся проводить строевые упражнения выяснилось, что многие ученики затрудняются подавать команды правильно, четко и достаточно громко.

Определите ошибку учителя в методике обучения строевых упражнений. Ваши действия в подобной ситуации?

Вариант 2

Задание 1. Строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервал, равный ширине ладони, называется...

Задание 2. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется:

- А. Нижняя половина.
- Б. Верхняя половина.
- В. Половина зала, соединяющая верхние углы.

Задание 3. Команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде...

Задание 4. При выполнении фигурной маршировки используются методические приемы:

- А. Отрабатываются движения руками, постановка ног.
- Б. Учащиеся меняются местами.
- В. Меняется направляющий.

Задание 5. Укажите средства строевых упражнений, направленных на формирование навыка коллективных действий, воспитание четкости и красоты.

Задание 6. Практическая ситуация. При обучении учащихся строевым упражнениям рекомендуется следующая последовательность: построение, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания, движения в прямых направлениях, затем в косых и закругленных.

Раскройте логику рекомендаций, дайте ответ с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

Вариант 3

Задание 1. Строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем, называется...

Задание 2. Условные точки: центр, середина и углы зала определяются по:

- А. Первоначальному расположению строя.
- Б. Стороне зала.
- В. Расположению входной двери в зал.

Задание 3. Размыкание из колонны по три в одну сторону с поворотами выполняется по команде...

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе совершенствования используются методические приемы:

- А. Название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, показ с объяснением, объяснение без показа.
- Б. По разделением.
- В. Изменение условий обучения.

Задание 5. Способствовать постепенному вработыванию организма учащихся, подготовить мышцы рук и ног к предстоящей работе можно средствами строевых упражнений

Задание 6. Практическая ситуация. В классе несколько учеников существенно отстают от остальных по умению проведения строевых упражнений. В частности, им с большим трудом даются перестроения в движении с классом. Учитель каждое занятие дает возможность им провести строевые упражнения с классом. Но...

Верно, ли поступает учитель? Ответ обосновать.

Вариант 4

Задание 1. Команда, подаваемая преподавателем отчетливо, громко и протяжно, чтобы сообщить занимающимся какие действия им придется выполнять, называется...

Задание 2. Определите соответствие между действиями учащихся и группами строевых упражнений.

Группы строевых упражнений	Действия учащихся
1. Строевые приемы 2. Построения 3. Перестроения 4. Передвижения 5. Размыкания и смыкания	1. Напра-Во! 2. Становись! 3. Увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя. 4. Упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками. 5. Умением учащихся строиться в шеренгу, колонну, круг. 6. Умение учащихся перестраиваться в шеренгу, колонну, круг.

Задание 3. Для поворота кругом подается команда.....

Задание 4. Когда группу необходимо сомкнуть подается команда...

Задание 5. Организовать учащихся к выполнению упражнений с предметами можно средствами строевых упражнений. ...

Задание 6. Практическая ситуация. На уроках гимнастики изучались перестроения из одной шеренги в две, передвижения в колонне с разной дистанцией и темпом. При оценивании умений проводить строевые упражнения учащиеся не могли четко подать команды, занять правильное расположение при проведении строевых упражнений.

Какую ошибку допустил учитель при обучении строевых упражнений? Ответ обосновать.

Вариант 5

Задание 1. Расстояние между флангами, называется...

Задание 2. При подаче команд в движении указывается:

А. Название движения, способ выполнения.

Б. Название движения, направление, способ выполнения.

В. Направление, название движения, способ выполнения.

Задание 3. Для поворота направо в движении подается команда..

Задание 4. Чтобы перейти с движения шагом на шаг на месте подается команда...

Задание 5. Определите соответствие частных задач и средств их достижения.

Частные задачи	Средства
1. Организовать учащихся к проведению урока и нацелить их внимание на решение поставленных задач.	1. Руки вперед – ходьба, руки вверх – бег, хлопок – поворот на 360° в движении
2. Способствовать постепенному вработыванию организма.	2. Ходьба в обход с раздачей инвентаря.
3. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве.	3. Построение, сдача рапорта, сообщение задач.
4. Организовать учащихся к выполнению ОРУ с предметами.	4. Ходьба в обход, противходом, змейкой, с различными движениями рук; ходьба на носках, пятках, выпадами, в приседе.

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании умений в проведении строевых упражнений учащимися 7 класса выяснилось, что большинство занимающихся знают команды, но не умеют применять их на практике.

Дайте ответ. Назовите способы предотвращения подобных ситуаций.

Вариант 6

Задание 1. Первоначальное размещение занимающихся в строю, называется...

Задание 2. Средством управления учащимися при выполнении строевых упражнений являются:

- А. Команды с подсчетом и распоряжения.
- Б. Исполнительная команда.
- В. Предварительная команда.

Задание 3. Команда, по которой занимающиеся быстро выходят из строя..

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе совершенствования используются методы:

- А. Стандартного упражнения, соревновательный, Игровой.
- Б. Словесный, наглядной демонстрации.
- В. Упражнения.

Задание 5. Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач можно средствами строевых упражнений

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании знаний учащихся 6 класса выяснилось, что большинство занимающихся не знают, какую команду надо подать в той или иной ситуации при проведении строевых упражнений.

Ваши действия в подобной ситуации?

Вариант 7

Задание 1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется.....

Задание 2. Структурно, команды подразделяются на части:

- А. Исполнительная часть, предварительная часть, пауза.
- Б. Предварительная часть, пауза, исполнительная часть.
- В. Предварительная часть, пауза, исполнительная часть, подсчет.

Задание 3. Исполнительная команда для поворота направо в движении подается под ___ ногу.

Задание 4. При обучении перестроений используются методические приемы:

- А. Отрабатываются движения руками, постановка ног.
- Б. Учащиеся меняются местами.
- В. Меняется направляющий.

Задание 5. Формировать навыки коллективных действий, воспитывать четкость и красоту можно средствами строевых упражнений....

Задание 6. Практическая ситуация. На уроках гимнастики в 4 классе изучались перестроения из одной шеренги в две, передвижения в колонне с разной дистанцией и темпом. При оценивании умений проводить строевые упражнения учащиеся не могли четко подать команды, занять правильное расположение при проведении строевых упражнений.

Какую ошибку допустил учитель при обучении строевых упражнений? Ответ обосновать.

Вариант 8

Задание 1. Упражнения, направленные на совместные действия в строю, называются...

Задание 2. При подаче команд в движении указывается:

- А. Название движения, способ выполнения.
- Б. Название движения, направление, способ выполнения.
- В. Направление, название движения, способ выполнения.

Задание 3. Движение колонны за направляющим в противоположном направлении, называется

Задание 4. При обучении ходьбы используются методические приемы:

- А. Отрабатываются движения руками, постановка ног, меняется темп и ритм.
- Б. Учащиеся меняются местами.
- В. Меняется направляющий.

Задание 5. Для выполнения закрытой петли по диагонали подается команда . . .

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании знаний учащихся 3 класса выяснилось, что большая часть занимающихся не знают, для чего делают строевые упражнения.

Определите ошибку учителя в методике обучения строевых упражнений.

Вариант 9

Задание 1. Занимающийся,двигающийся в колонне первым в указанном направлении, называются...

Задание 2. Распоряжение подается для приемов:

- А. С немедленным и одновременным исполнением.
- Б. Без строгой обусловленности.
- В. С четким выполнением.

Задание 3. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Обратное перестроение, после перестроения в движении из колонны по одному в колонну по три одновременными поворотами.		

Задание 4. Для выполнения закрытой петли в поперечном направлении подается команда...

Задание 5. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Построение, сдача рапорта, сообщение задач

Задание 6. Практическая ситуация. При обучении перестроению из одной шеренги в две и обратно учитель применял словесный метод, метод наглядной демонстрации, целостный метод упражнения. Использовал методические приемы: название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения. Однако школьники долго не могли выполнить упражнение правильно, постоянно кто-то путался в движениях.

Какую ошибку допустил учитель при обучении перестроения из одной шеренги в две и обратно? Ответ обосновать.

Вариант 10

Задание 1. Правая и левая оконечности строя, называются...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по три одновременным поворотом		

Задание 3. Для перехода с шага на месте на движение шагом подается команда...

Задание 4. Для выполнения открытой петли по диагонали подается команда . . .

Задание 5. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Ходьба в обход, противходом, змейкой, с различными движениями рук; ходьба на носках, пятках, выпадами, в приседе

Задание 6. Практическая ситуация. В процессе урока учитель использовал много строевых упражнений из различных групп, однако при оценивании знаний учащихся выяснилось, что они не знают для решения каких задач выполнялись те или иные строевые упражнения.

Определите ошибку учителя в методике обучения строевых упражнений. Ваши действия в подобной ситуации?

Вариант 11

Задание 1. Размещение занимающихся для совместных действий, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение из шеренги захождением плечом		

Задание 3. Движение бегом начинается по команде...

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе разучивания используются методы:

- А. Стандартного упражнения, соревновательный, игровой.
- Б. Упражнения.
- В. Словесный, наглядной демонстрации.

Задание 5. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Задание на внимание: руки вперед – ходьба, руки вверх – бег, хлопок – поворот на 360° в движении .

Задание 6. Практическая ситуация. При изучении фигурной маршировки учитель добивался правильного выполнения упражнения, однако на последующих уроках, при отсутствии направляющего, ошибки повторялись снова и снова.

Какую ошибку допустил учитель при обучении фигурной маршировки? Ответ обосновать.

Вариант 12

Задание 1. Передвижение вдоль границ зала, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Построение в колонну		

Задание 3. Для выполнения открытой петли в продольном направлении подается команда . . .

Задание 4. При выполнении фигурной маршировки используются методические приемы:

- А. Отрабатываются движения руками, постановка ног.
- Б. Учащиеся меняются местами.
- В. Меняется направляющий.

Задание 5. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Ходьба в обход с раздачей инвентаря

Задание 6. Практическая ситуация. При изучении перестроений учитель добивался правильного выполнения упражнения, однако при повторении на последующих уроках ошибки повторялись снова и снова.

Определите ошибку учителя в методике обучения строевых упражнений. Ваши действия в подобной ситуации?

Вариант 13

Задание 1. Уплотнение разомкнутого строя, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Построение в круг		

Задание 3. Если во время ходьбы выполнялись какие либо движения, для их отмены подается команда...

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе разучивания, используются методы:

- А. Стандартного упражнения, соревновательный, игровой.
- Б. Упражнения.
- В. Словесный, наглядной демонстрации.

Задание 5. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Перестроение на месте или в движении

Задание 6. Практическая ситуация. При изучении ходьбы в 1 классе учитель сначала отработывал движения руками (при ходьбе на месте), затем постановку ног (с фиксированным положением рук), далее разучивал и совершенствовал различные виды ходьбы, менял темп и ритм передвижения.

Определите ошибку учителя в методике обучения ходьбы. Какие последствия можно наблюдать в данном случае?

Вариант 14

Задание 1. Расстояние между занимающимися в глубину строя в колонне, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Поворот кругом в движении		

Задание 3. Для перехода с походного шага на строевой подается команда...

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе разучивания используются методические приемы:

А. Название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, показ с объяснением, объяснение без показа.

Б. По разделениям.

В. Изменение условий обучения.

Задание 5. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Ходьба в обход, сбор инвентаря

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании умений проведения строевых упражнений выяснилось, что учащиеся затрудняются обеспечить правильное выполнение своих команд и распоряжений, а также соблюдения надлежащей дисциплины и порядка.

Определите ошибку учителя в методике обучения строевых упражнений. Ваши действия в подобной ситуации?

Вариант 15

Задание 1. Для приемов (действий), не связанных с немедленным и одновременным исполнением, подается...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Поворот направо в движении		

Задание 3. Для перехода со строевого шага на походный шаг подается команда...

Задание 4. При обучении строевым упражнениям, на этапе совершенствования, используются методы:

- А. Стандартного упражнения, соревновательный, игровой.
- Б. Словесный, наглядной демонстрации.
- В. Упражнения.

Задание 5. Поставьте частные задачи:

№	Частные задачи	Средства
		Построение по отделениям на видах гимнастического многоборья (основная часть урока)

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании умений проведения строевых упражнений выяснилось, что учащиеся не могут вести подсчет при передвижении группы шагом и бегом в любом заданном темпе.

Какую ошибку допустил учитель при обучении строевых упражнений? Ответ обосновать.

Вариант 16

Задание 1. Действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции, называются...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Поворот налево в движении		

Задание 3. Походный шаг начинается по команде...

Задание 4. Для выполнения скрещения подается команда . .

Задание 5. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Построение в шеренгу, колонну, круг (заключительная часть урока).

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании умений учащихся проводить строевые упражнения выяснилось, что многие ученики затрудняются подавать команды правильно, четко и достаточно громко.

Определите ошибку учителя в методике обучения строевых упражнений. Ваши действия в подобной ситуации?

Вариант 17

Задание 1. Шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком и ставится твердо на всю ступню, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Поворот на 45 градусов		

Задание 3. Строевой шаг начинается по команде...

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе совершенствования используются методические приемы:

А. Название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, показ с объяснением, объяснение без показа.

Б. По разделениям.

В. Изменение условий обучения.

Задание 5. Поставьте частные задачи:

Частные задачи	Средства
	Построение в шеренгу, подведение итогов занятия (урока).

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании умений учащихся проводить строевые упражнения выяснилось, что многие ученики затрудняются подавать команды правильно, четко и достаточно громко.

Определите ошибку учителя в методике обучения строевых упражнений. Ваши действия в подобной ситуации?

Вариант 18

Задание 1. Команда, подаваемая преподавателем после паузы, громко, отрывисто и энергично, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Вывести учащихся из строя для самостоятельных действий		

Задание 3. Передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде...

Задание 4. В процессе урока (занятия) рекомендуется использовать строевые упражнения:

А. Которые помогают выполнить нужные передвижения, перестроения для удобного размещения занимающихся, для решения частных задач.

Б. По одному из каждой группы строевых упражнений.

В. Из одной группы строевых упражнений.

Задание 5. Подберите средства для решения частных задач:

Частные задачи	Средства
Организовать учащихся к проведению урока и нацелить их внимание на решение поставленных задач.	

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании умений проведения строевых упражнений выяснилось, что учащиеся затрудняются выбирать место проведения и показа упражнений, держатся перед строем неуверенно, нет надлежащей выправки.

Какую ошибку допустил учитель при обучении строевых упражнений? Ответ обосновать.

Вариант 19

Задание 1. Расстояние между первой и последней шеренгой или между направляющим и замыкающим в колонне, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Выравнивание на середину строя		

Задание 3. С места передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде...

Задание 4. При выполнении фигурной маршировки используются методические приемы:

А. Отрабатываются движения руками, постановка ног.

Б. Учащиеся меняются местами.

В. Меняется направляющий.

Задание 5. Подберите средства для решения частных задач:

Частные задачи	Средства
Способствовать постепенному вработыванию организма.	

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании знаний учащихся выяснилось, что они не умеют ставить конкретную задачу и подбирать соответствующие средства для ее решения.

Определите ошибку учителя в методике обучения строевых упражнений. Ваши действия в подобной ситуации?

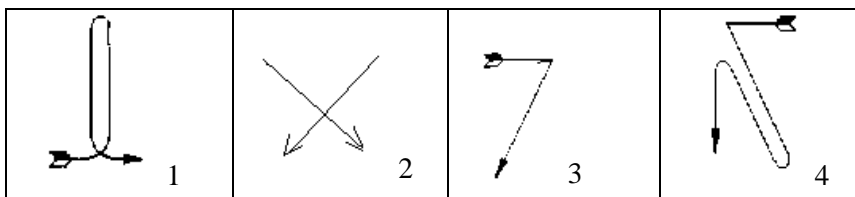
Вариант 20

Задание 1. Деление колонны на две (или более) называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Выравнивание в сторону левого фланга		

Задание 3. Назовите изображенные на рисунке виды фигурной маршировки:



Задание 4. При обучении перестроений используются методические приемы:

- А. Отрабатываются движения руками, постановка ног.
- Б. Учащиеся меняются местами.
- В. Меняется направляющий.

Задание 5. Подберите средства для решения частных задач:

Частные задачи	Средства
Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве	

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании знаний учащихся выяснилось, что большая часть занимающихся не знают, для чего делают строевые упражнения.

Определите ошибку учителя в методике обучения строевых упражнений?

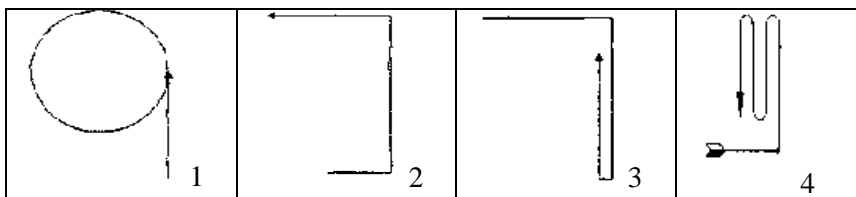
Вариант 21

Задание 1. Занимающийся, двигающийся в колонне последним называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Расчет по общей нумерации		

Задание 3. Назовите изображенные на рисунке виды фигурной маршировки:



Задание 4. При обучении ходьбы используются методические приемы:

- А. Отрабатываются движения руками, постановка ног, меняется темп и ритм.
- Б. Учащиеся меняются местами.
- В. Меняется направляющий.

Задание 5. Подберите средства для решения частных задач:

Частные задачи	Средства
Организовать учащихся к выполнению ОРУ с предметами	

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании знаний учащихся выяснилось, что большинство занимающихся не знают, какую команду надо подать в той или иной ситуации при проведении строевых упражнений.

Ваши действия в подобной ситуации?

Вариант 22

Задание 1. Строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Построение в шеренгу		

Задание 3. При выполнении захождения плечом вперед до необходимого учителю положения, могут быть использованы команды...

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе разучивания используются методические приемы:

А. Название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, показ с объяснением, объяснение без показа.

Б. По разделениям.

В. Изменение условий обучения.

Задание 5. Подберите средства для решения частных задач:

Частные задачи	Средства
Формировать навык коллективных действий, содействовать воспитанию четкости и красоты.	

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании умений проведения строевых упражнений выяснилось, что большинство занимающихся знают команды, но не умеют применять их на практике.

Дайте ответ. Назовите способы предотвращения подобных ситуаций.

Вариант 23

Задание 1. Действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя, называются...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение из одной шеренги в две и обратно		

Задание 3. Захождение плечом выполняется по команде...

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе ознакомления, используются методические приемы:

А. Название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, показ с объяснением, объяснение без показа.

Б. По разделением.

В. Изменение условий обучения.

Задание 5. Подберите средства для решения частных задач:

Частные задачи	Средства
Организовать учащихся к проведению подготовительной части урока	

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании умений проведения строевых упражнений выяснилось, что учащиеся затрудняются выбирать место проведения и показа упражнений, держатся перед строем неуверенно, нет надлежащей выправки.

Какую ошибку допустил учитель при обучении строевых упражнений? Ответ обосновать.

Вариант 24

Задание 1. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение из одной шеренги в три и обратно		

Задание 3. Остановка строя осуществляется по команде...

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе совершенствования используются методы:

- А. Стандартного упражнения, соревновательный, игровой.
- Б. Словесный, наглядной демонстрации.
- В. Упражнения.

Задание 5. Подберите средства для решения частных задач:

Частные задачи	Средства
Организовать учащихся к проведению основной части урока.	

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании умений учащихся проводить строевые упражнения выяснилось, что многие ученики затрудняются подавать команды правильно, четко и достаточно громко.

Определите ошибку учителя в методике обучения строевых упражнений. Ваши действия в подобной ситуации?

Вариант 25

Задание 1. Сторона строя, противоположная фронту, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно		

Задание 3. Для прекращения выполнения упражнения в движении подается команда...

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе разучивания используются методы:

- А. Стандартного упражнения, соревновательный, игровой.
- Б. Упражнения.
- В. Словесный, наглядной демонстрации.

Задание 5. Подберите средства для решения частных задач:

Частные задачи	Средства
Организовать учащихся к проведению заключительной части урока.	

Задание 6. Практическая ситуация. В классе несколько учеников существенно отстают от остальных по умению проведения строевых упражнений. В частности, им с большим трудом даются перестроения в движении. Учитель каждое занятие дает возможность им провести строевые упражнения с классом. Но...

Верно, ли поступает учитель? Ответ обосновать.

Вариант 26

Задание 1. Вращательное движение тела вокруг вертикальной оси, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно		

Задание 3. Для выполнения упражнения в движении подается команда...

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе ознакомления используются методы:

- А. Стандартного упражнения, соревновательный, игровой.
- Б. Словесный, наглядной демонстрации.
- В. Упражнения.

Задание 5. Укажите более эффективное перестроение для организации учащихся младших классов к проведению ОРУ.

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании знаний учащихся выяснилось, что они не умеют ставить конкретную задачу и подбирать соответствующие средства для ее решения.

Определите ошибку учителя в методике обучения строевым упражнениям. Ваши действия в подобной ситуации?

Вариант 27

Задание 1. Сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение уступами из шеренги и обратно		

Задание 3. Исполнительная команда для поворота налево в движении подается под _____ ногу.

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе ознакомления используются методы:

- А. Стандартного упражнения, соревновательный, игровой.
- Б. Словесный, наглядной демонстрации.
- В. Упражнения.

Задание 5. Укажите средства строевых упражнений, направленных на формирование навыка коллективных действий, воспитание четкости и красоты.

Задание 6. Практическая ситуация. При обучении учащихся строевым упражнениям рекомендуется следующая последовательность: построение, строевые приемы, передвижения, перестроения, размыкания и смыкания, движения в прямых направлениях, затем в косых и закругленных.

Раскройте логику рекомендаций, дайте ответ с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

Вариант 28

Задание 1. Соединение двух колонн (или больше) в одну, называется...

Задание 2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

Задание	Команда	Действия учащихся
Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно		

Задание 3. Для перемены способа ходьбы (на носках, пятках, выпадами и т.д.) подается команда . . .

Задание 4. При обучении строевым упражнениям на этапе совершенствования используются методы:

- А. Стандартного упражнения, соревновательный, игровой.
- Б. Словесный, наглядной демонстрации.
- В. Упражнения.

Задание 5. Подберите средства для решения частных задач:

Частные задачи	Средства
Организовать учащихся к проведению основной части урока, собрать инвентарь	

Задание 6. Практическая ситуация. При оценивании знаний учащихся выяснилось, что они не умеют ставить конкретную задачу и подбирать соответствующие средства для ее решения.

Определите ошибку учителя в методике обучения строевых упражнений. Ваши действия в подобной ситуации?

3.2. Материал контроля умений и навыков на уровне знаний конструирования своей деятельности (внеаудиторные занятия С/Р)

Задание 1. Подберите средства, определите дозировку, дайте методические указания, используя следующие частные задачи:

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
1. Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач.			
2. Способствовать постепенному вработыванию организма, подготовить мышцы ног и рук к предстоящей работе.			
3. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве.			
4. Содействовать повышению функциональных возможностей организма.			
5. Организовать учащихся к выполнению ОРУ с предметами или без предметов.			
6. Организовать учащихся к проведению основной части урока.			

Задание 2. Подберите средства, определите дозировку, дайте методические указания, используя следующие частные задачи:

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
1. Организовать учащихся к проведению основной части урока.			
2. Организовать переход с одного снаряда на другой.			
3. Организовать учащихся для выполнения упражнений на развитие физических качеств.			
4. Организовать учащихся для выполнения заключительной части урока.			

Задание 3. Подберите средства, определите дозировку, дайте методические указания, используя следующие частные задачи:

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
1. Организовать учащихся для проведения заключительной части урока			
2. Организовать учащихся для подведения итогов занятия.			
3. Организовать учащихся для сообщения домашнего задания.			

Задание 4. Составьте план-конспект проведения строевых упражнений, решая частные задачи подготовительной, основной и заключительной частей урока с учащимися младших классов.

Частные задачи	Средства	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	----------	----------------------	-----------------------	-----------	--------------------------------------

Задание 5. Составьте план-конспект проведения строевых упражнений, решая частные задачи подготовительной, основной и заключительной частей урока с учащимися средних классов.

Частные задачи	Средства	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	----------	----------------------	-----------------------	-----------	--------------------------------------

Задание 6. Составьте план-конспект проведения строевых упражнений, решая частные задачи подготовительной, основной и заключительной частей урока с учащимися старших классов.

Частные задачи	Средства	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	----------	----------------------	-----------------------	-----------	--------------------------------------

Задание 7. Составьте план-карту анализа умений проводить строевые упражнения:

1. При подаче команд и распоряжений.
2. При выборе места во время проведения занятий, для показа упражнений.
3. При контроле за выполнением упражнений, исправлением ошибок и оказании помощи.
4. При обучении строевым упражнениям.

5. Дозировании физической нагрузки в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.
по следующей схеме:

№	Что оценивается (Умения проводить строевые упражнения)	Оценка		
		* А	** Б	***В

* А – оценка при самоанализе.

** Б – оценка анализирующего.

***В – оценка преподавателя.

Последовательность определения итоговой оценки:

- Оценки отдельных составляющих выводятся по 5 - балльной системе.

Сумма оценок, деления на число учитываемых показателей в разделе, определяет его общую оценку.

Задание 8. Составьте план-сценарий массовых выступлений с применением различных перестроений и построений (фигурной маршировки), а также выполните схемы и наглядные пособия с записью этих упражнений.

3.3. Материал проверочной работы с методикой применения полученных знаний и умений анализировать (аудиторные занятия С/Р)

Задание 1. По составленному вами плану-карте, сделайте анализ знаний и умений при подаче команд и распоряжений.

Задание 2. По составленному вами плану-карте, сделайте анализ знаний и умений правильно выбирать место во время проведения занятий для показа упражнений.

Задание 3. По составленному вами плану-карте, сделайте анализ знаний и умений контролировать выполнение упражнений с исправлением ошибок и оказанием помощи.

Задание 4. По составленному вами плану-карте, сделайте анализ знаний и умений обучать строевым упражнениям.

Задание 5. По составленному вами плану-карте, сделайте анализ знаний и умений дозировать нагрузку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

Задание 6. Выполните анализ контрольного среза знаний по терминологии строевых упражнений. Дайте качественную и количественную характеристику успеваемости студентов вашей группы (по схеме анализа контрольного среза).

Схема анализа контрольного среза

Вид контрольного среза _____

Дата проведения _____ Исследователь _____

№ группы	Кол-во студентов в группе	Кол-во выполненных работ		Кол-во студентов выполнивших работу на:								% успеваемости	% качества	Средний бал		
				отлично		хорошо		Удовлетворительно		Не удовлетворительно						
				абс	%	абс	%	абс	№	абс	%					

Контрольный срез проводился по содержанию темы _____

Типичные ошибки, допущенные студентами _____

Исследователь _____

Преподаватель _____

Задание 7. Выполните анализ контрольного среза умений и навыков на уровне знаний (конструирование своей деятельности). Дайте качественную и количественную характеристику успеваемости студентов вашей группы (по схеме анализа контрольного среза, стр. 103).

Задание 8. Выполните анализ контрольного среза умений и навыков проводить строевые упражнения. Дайте качественную и количественную характеристику успеваемости студентов вашей группы (по схеме анализа контрольного среза, стр. 103).

Задание 9. Выполните анализ контрольного среза умений и навыков анализировать проведение строевых упражнений на уроке гимнастики. Дайте качественную и количественную характеристику успеваемости студентов вашей группы (по схеме анализа контрольного среза, стр. 103).

Глава 4. Материал учебной практики и проверочной работы умения проводить строевые упражнения (аудиторные занятия С/Р)

4.1. Организация учебной практики

Перед выполнением заданий учебной практики проговорите команды индивидуально (лучше перед зеркалом); затем в парах – один подает команды, другой выполняет; далее – в группах по 4-5 человек и в заключении – на подгруппе.

При выполнении строевых упражнений в группах по 4-5 человек используйте алгоритм заданий: подайте команды → выберите место во время проведения строевых упражнений → исправьте ошибки во время проведения строевых упражнений → обучите строевым упражнениям → определите нагрузку и проведите упражнения с учетом возрастных особенностей занимающихся (младшие школьники, среднее звено, старшие школьники).

Составьте план-конспект проведения строевых упражнений в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Проговорите команды и методические указания индивидуально.

Проведите строевые упражнения на группе по 4-5 человек, затем на подгруппе.

Контроль сформированного умения (на оценку) осуществляется на подгруппе с применением самоанализа, группового анализа, самооценки, групповой оценки и сравнение ее с оценкой преподавателя.

4.2. Задания учебной практики

Задание 1. Построения:

- Построение в шеренгу.
- Вывести учащихся из строя.
- Построение в колонну.
- Построение в круг.
- Построение по отделениям.

Задание 2. Строевые приемы:

- «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
- «По порядку – Рассчитайся!».
«На середину (налево, направо) – равняйся».
- Рапорт.

Задание 3. Строевые упражнения:

- Повороты на месте.
- Шаг на месте и остановка.
- Движение прямо и остановка.

Задание 4. Передвижения:

- Движение в обход.
- Изменение темпа движения.
- Изменение длины шагов.

Задание 5. Передвижения:

- Движение в обход.
- Разновидности ходьбы (на носках, пятках, перекатный шаг, высокий шаг, в полуприседе, выпадами и т.д.).
- Переход с шага на бег и наоборот.

Задание 6. Передвижения:

- Ходьба в обход.
- Ходьба с различными движениями рук.
- Передвижения: по диагонали, противходом, «змейкой», открытой и закрытой петлей.

Задание 7. Перестроения:

- Перестроение из одной шеренги в две и обратно.
- Перестроение из одной шеренги в три и обратно.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно.

Задание 8. Перестроения:

- Перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно.
- Перестроение уступами из шеренги и обратно.
- Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно.

Задание 9. Перестроения:

- Перестроение из шеренги захождением плечом.
- Перестроение в движении, из колонны по одному в колонну по три одновременным поворотом и обратное перестроение.

Задание 10. Размыкания и смыкания:

- Размыкание и смыкание в шеренге от середины.
- Размыкание и смыкание в шеренге в одну сторону.
- Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону.

Задание 11. Размыкания и смыкания:

- Размыкание из колонны по три от середины.
- Смыкание к середине приставными шагами.
- Из колонны по четыре размыкание и смыкание дугами вперед.
- Размыкание и смыкание из колонны по три в одну сторону с поворотом.

Задание 12. Передвижения:

- Ходьба в обход с раздачей и сбором инвентаря.
- Повороты в движении.
- Ходьба по ориентирам.

Задание 13. Перестроение в движении:

- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением с одновременным размыканием на ходу.
- Обратное перестроение разведением и слиянием.

Задание 14. Перестроение в движении:

- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении.
- Размыкание, остановка.
- Обратное перестроение в колонну по одному.

Задание 15. Строевые упражнения:

- Построение по отделениям.
- Передвижения на указанные ориентиры.
- Перестроение в колонну по одному.

Задание 16. Проведите строевые упражнения с учетом возрастных особенностей занимающихся (младшие школьники, среднее звено, старшие школьники):

- Ходьба с заданием.
- Бег с заданием.

4.3. Итоговая проверочная работа с методикой применения полученных знаний (аудиторные занятия С/Р)

Задание 1. Проведите массовое выступление с применением различных перестроений и построений (фигурной маршировки) по составленному вами плану – сценарию.

Задание 2. Проведите строевые упражнения с учетом возрастных особенностей школьников по составленному вами плану – конспекту.

Приложение

Ключ к теме «Характеристика, содержание, применение строевых упражнений»

№ вопроса	Ответ
1	Б.
2	Б.
3	А.
4	1 – 1,2; 2 – 5; 3 – 6; 4 – 4; 5 – 3.
5	А
6	Б
7	В
8	В
9	В
10	Размыкания и смыкания
11	Организовать учащихся к проведению урока и нацелить их внимание на решение поставленных задач.
12	Способствовать постепенному вработыванию организма.
13	Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве.
14	Организовать учащихся к выполнению ОРУ с предметами.
15	Формировать навык коллективных действий, содействовать воспитанию четкости и красоты.
16	Организовать учащихся к проведению основной части урока и собрать инвентарь.
17	Организовать учащихся к переходу на следующий снаряд.
18	Организовать учащихся к проведению заключительной части урока.
19	Организовать учащихся для подведения итогов занятия (урока).

**Ключ к теме
«Краткий словарь терминов строевых упражнений»**

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
По горизонтали		По вертикали	
1	Основная	1	Размыкание
2	Сомкнутый	2	Открытая
3	Противоход	3	Строевой
4	Разомкнутый	4	Петля
5	Предварительная	5	Исполнительная
6	Ширина	6	Глубина
7	Построение	7	Дробление
8	Интервал	8	Замыкающий
9	Строевые	9	Колонна
10	Направляющий	10	Перестроение
11	Фланг	11	Шеренга
12	Строй	12	Тыл
13	Обход	13	Поворот
14	Смыкание	14	Фронт
15	Средняя	15	Змейка
16	Дистанция	16	Сведение
17	Распоряжение	17	Дуга
18	Малая	18	Скрещение
19	Диагональ	19	Походный
20	Закрытая	20	Большая

**Ключ к теме
«Средства управления учащимися при выполнении
строевых упражнений»**

№ вопроса	Ответ
1	А.
2	Б.
3	Б.
4	Б.

Ключ к теме «Строевые приемы»

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1			
	По горизонтали		По вертикали
1	Равняйся!	1	Отставить!
2	Вольно!	2	Вольно!
3	Правую	3	Полповорота
4	Разойдись!	4	Левую
5	Направо	5	Налево
6	Кругом !	6	Правую
7	Становись!	7	Становись!
		8	Разойдись!
	Команда		Действия учащихся
2	«По порядку — рассчитайсь!»		Каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!»
3	«Равняйся!»		Учащиеся выравниваются по одной линии, поворачивают голову налево.
4	«Равнение на середину!»		Учащиеся равняются на середину и смотрят на учителя.
	Команда		Действия учащихся
5	«Разойдись!»		Учащиеся расходятся для самостоятельных действий.
6	«Полповорота напра-Во!»,		Учащиеся выполняют поворот на 45 градусов направо.
7	«Нале-Во!», исполнительная команда под левую ногу		Учащийся делает шаг правой ногой и производит поворот в указанную сторону.
8	«Напра-Во!» — исполнительная ко-		Учащийся делает шаг левой ногой и производит поворот в

	манда под правую ногу.	указанную сторону.
9	«Кругом — Марш!» исполнительная команда под правую ногу	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.

Ключ к теме «Построения и перестроения»

№ вопр.	Ответ	Ответ
1	«В круг – становись!».	а) учащиеся берутся за руки, а учитель, левой рукой захватывает правую руку направляющего, двигается по кругу и соединяет руки направляющего и замыкающего; б) учитель становится против ученика посередине шеренги. Ученик в середине шеренги стоит на месте, а остальные двигаются, держась за руки, влево и вправо от него, образуя круг вокруг учителя.
2	«В колонну по одному — становись!»	Учащиеся выстраиваются за учителем.
3	«Класс, в одну шеренгу — становись!»	Учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.
4	«На первый-второй – Рассчитайсь!»	Учащиеся выполняют расчет на первый – второй, называют номер и поворачивают голову налево.

	Ответ	Ответ
	«В две шеренги — стройся!»	Вторые номера левую ногу ставят на шаг назад, затем правую на шаг в сторону и, приставляя левую, встают в затылок первому.
	«В одну шеренгу — стройся!»	Действия выполняются в обратном порядке.
5	«По три – Рассчитайся!».	Учащиеся выполняют расчет 1-2-3
	«В три шеренги — стройся!»	Вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад, затем левую ставят на шаг в сторону и, приставляя правую ногу к левой, встают в затылок вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед, правую — на шаг в сторону и, приставляя к ней левую, становятся впереди вторых номеров. Действие первых и третьих номеров происходит одновременно.
	«В одну шеренгу — стройся!»	Все действия выполняются в обратной последовательности.
6	На «первый-второй – Рассчитайся!»	Учащиеся выполняют расчет на первый – второй.
	«В колонну по два – стройся!»	Вторые делают шаг левой ногой влево; шаг правой вперед, выравниваются с первым номером; приставляют левую ногу.
	«В одну колонну – стройся!».	Вторые номера делают шаг левой назад; – шаг правой, встав в затылок первым, и приставляют левую ногу.

	Ответ	Ответ
7	«По три – Рассчитайсь!»	Учащиеся выполняют расчет 1-2-3
	«В колонну по три – стройся!»	Вторые номера остаются на месте. Первые номера ставят правую ногу на шаг в сторону, затем левую ставят на шаг назад и, приставляя правую ногу к левой, выравниваются со вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг в сторону, правую — на шаг вперед и приставляют к ней левую. Действие первых и третьих номеров происходит одновременно.
	«В одну колонну – стройся!».	Все действия выполняются в обратной последовательности.
8	«Шесть, три, на месте – Рассчитайсь!»	Первый называет – 6; второй – 3; третий – на месте.
	«По расчету шагом — марш!»	Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу.
	«На свои места шагом — марш!»	Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.
9	«Шесть, три, на месте - Рассчитайсь!».	Первый номер – шесть; 2- три; 3 – на месте.
	«Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагомМарш!»	Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу.
	«На свои места приставными шагами шагом — Марш!»	Учащиеся идут на свои места приставными шагами.

	Ответ	Ответ
10	«По три (четыре и т.д.) – Рассчитайсь!»	Учащиеся выполняют расчет 1-2-3 (или 1-2-3-4).
	«Правое (левое) плечо вперед шагом — Марш!»	Учащиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды.
	«Класс — стой!», или «На месте!»	Учащиеся останавливаются на месте.
11	«Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) — марш!»	После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте.
12	Налево (направо)	Учащиеся выполняют поворот.
	«Справа (слева) в обход налево (направо) в колонну по одному шагом — марш!»	Направляющий выполняет шаг вперед, поворачивает налево (направо) и идет в обход, когда проходит первая колонна, движение в обход начинает вторая и т.д.

Ключ к теме «Способы ходьбы, передвижения, фигурной маршировки»

№ задания	Ответ
1	
1	По кругу
2	В обход
3	Противоход
4	Змейка
5	Закрытая петля
6	Скрещение
7	Ходьба по диагонали

№ задания	Ответ
8	Открытая петля по диагонали
2	
1	В обход налево (направо) – Марш!
2	По диагонали – Марш!
3	Строевым шагом – Марш!
4	Шагом – Марш!
5	Без задания!
6	Строевым шагом – Марш!
3	
1	Без задания
2	Бегом – Марш!
3	Прямо!
4	Противоход
5	Противоходом налево (направо) – Марш!
4	
1	Через центр скрещением – Марш!
2	Змейка
3	По кругу – Марш!
4	Скрещением
5	Открытой петлей – Марш!
6	Открытой петлей по диагонали – Марш!
5	
1	Закрытой петлей – Марш!
2	Закрытой петлей по диагонали – Марш!
3	Без задания
4	На месте шагом – Марш!
5	На месте – Марш!
6	Сомкнись!
6	
1	В обход
2	На месте шагом – Марш!
3	Направляющий на месте!
4	Прямо!
5	Без задания!

№ задания	Ответ
7	
1	На носках – Марш!
2	Без задания!
3	Стой!
4	Правое (левое) плечо вперед – Марш!
5	Стой! Или На месте!

**Ключ к теме
«Размыкания и смыкания»**

№ вопроса	Ответ
1	Влево (вправо) приставными шагами на три (четыре) шага разом – кнись!».
2	«Класс, от середины на два (три) шага приставными шагами разом – кнись!».
3	«Класс, от середины на два (три) шага приставными шагами разом – кнись!».
4	«От середины с поворотами на два (три) шага разом – кнись!».
5	Влево (вправо) с поворотами на два (три) шага разом – кнись!».
6	«Разомкнитесь от середины на вытянутые в стороны руки».
7	«К середине приставными шагами сом – кнись!».
8	«влево (вправо) приставными шагами сом – кнись!».

**Ключ к теме
«Методика обучения строевым упражнениям»**

№ вопроса	Ответ
1	Б.
2	Б.
3	А.

№ задания	Ответ
4	А.
5	Б.
6	В.
7	А.
8	Б.
9	В.
10	А.

**Ключ к теме
«Обучение умениям и навыкам применять строевые упражнения»**

№ вопроса	Ответ
1	Учащиеся не могли четко подать команды, занять правильное расположение при проведении строевых упражнений, потому что учитель нарушил методику формирования умения. Занимающиеся фронтально не проговаривали команды, не работали в парах и не формировали умения на малых группах.
2	Учащиеся не знают, для чего делают строевые упражнения, потому что учитель не объяснял предназначение того или иного строевого упражнения.
3	Учащиеся не знают, какую команду надо подать в той или иной ситуации при проведении строевых упражнений, потому что учитель нарушил методику обучения. Надо, чтобы учитель называл все команды и распоряжения, необходимые для проведения строевых упражнений, ученики фронтально проговаривали команды и выполняли строевые упражнения.
4	Учащиеся знают команды, но не умеют применять их на практике, потому что учитель не организовал работу в парах – один подает команды, другой выполняет; далее – в группах по 4-5 человек и в заключении – на классе.

	Ответ
5	Учитель поступает не верно. Учитель ставит в неловкое положение отстающих учеников. Надо выполнить упражнение в группе по 4-5 человек, собрать в эту группу всех, кто не может провести перестроение и назначить к ним старшим сильного ученика. После освоения учебного материала на малой группе отстающие ученики смогут проводить перестроения с классом.
6.	Ученики не умеют ставить конкретную задачу и подбирать соответствующие средства для их решения, так как учитель не ставил перед ними такой задачи, не объяснял направленность используемых строевых упражнений.
7	При обучении строевым упражнениям учитель не ставил перед учениками конкретную задачу выбирать место для проведения и показа упражнений, держаться перед строем уверенно, с надлежащей выправкой.
8	Ученики затрудняются подавать команды правильно, четко и достаточно громко, потому что учитель нарушил методику формирования умения подавать команды. Надо, чтобы учитель называл все команды и распоряжения, необходимые для проведения строевых упражнений, а ученики фронтально проговаривали команды и выполняли строевые упражнения. Затем упражнение выполняется в парах.
9	Учащиеся не могут вести подсчет при передвижении группы шагом и бегом в любом заданном темпе, потому, что учитель не ставил перед ними такой задачи, не давал возможности на уроке выполнять данное задание.
10	Учащиеся затрудняются обеспечить правильное выполнение своих команд и распоряжений, а также соблюдения надлежащей дисциплины и порядка, так как учитель не ставил перед ними такой задачи, не давал возможности на уроке выполнять данное задание. Выполнение данного задания в малых группах по 4-5 чел.

	Ответ
11	Учитель ошибся, в том, что не научил детей сохранять заданную дистанцию. Во время проведения ходьбы дети могут сталкиваться при выполнении упражнения.
12	Ошибка учителя заключается в том, что после нескольких повторений, учащиеся не менялись местами.
13	При обучении фигурной маршировки учитель не дал возможность выполнить учащимся роль направляющего. При проведении фигурной маршировки с классом целесообразно чаще менять направляющего.
14	При обучении строевым упражнениям учитель не объяснял предназначение того или иного строевого упражнения. Упражнений выполнялось много, и детям было трудно понять, для чего они их делают. На уроках физической культуры необходимо использовать только те строевые упражнения, которые помогают выполнить нужные передвижения, перестроения для удобного размещения занимающихся или для их организации и сосредоточения (привлечения) внимания.
15	На этапе разучивания перестроению учитель использовал целостный метод, поэтому дети не могли повторить упражнение сразу. Надо было использовать метод «по разделениям».

Библиографический список

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, Н.В. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 330 с.
2. Гречко, А.С. Гимнастика. Профессионально-педагогические умения : учебное пособие для студентов физкультурных учебных заведений / А.С. Гречко, Г.Я. Соколов, Н.Л. Яковлев. – Омск : СибГАФК, 1998. – 64 с.
3. Журавин, М.Л. Гимнастика : Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская и др. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
4. Иванов, К.М. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам : учебное пособие для студентов физкультурных учебных заведений / К.М. Иванов, Б.П. Кашеваров. – Л. : Изд-во Ун-та Лесгафта, 2008. – 24 с.
5. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2011. – 104 с.
6. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебника А.П. Матвеева. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011. – 63 с.
7. Петров, П.К. Гимнастика в школе : учебное пособие / П.К. Петров. – Ижевск : Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 460 с.
8. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы : проект. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 61 с. – (Стандарты второго поколения).

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Строевые упражнения	4
1.1. Характеристика, содержание, применение строе- вых упражнений.....	4
Вопросы для обсуждения.....	7
Задания для самоподготовки и проверки знаний..	7
1.2. Краткий словарь терминов строевых упражнений	11
Вопросы для обсуждения.....	13
Задания для самоподготовки и проверки знаний..	14
1.3. Средства управления учащимися при выполне- нии строевых упражнений.....	17
Вопросы для обсуждения.....	18
Задания для самоподготовки и проверки знаний..	18
1.4. Строевые приемы.....	19
Вопросы для обсуждения.....	22
Задания для самоподготовки и проверки знаний..	22
1.5. Построения и перестроения.....	25
Вопросы для обсуждения.....	32
Задания для самоподготовки и проверки знаний..	33
1.6. Способы ходьбы, передвижения, фигурной мар- шировки.....	35
Вопросы для обсуждения.....	44
Задания для самоподготовки и проверки знаний..	44
1.7. Размыкания и смыкания.....	46
Вопросы для обсуждения.....	48
Задания для самоподготовки и проверки знаний..	48
Глава 2. Методика обучения строевым упражнениям.....	50
2.1. Обучение строевым упражнениям.....	50
Вопросы для обсуждения.....	55
Задания для самоподготовки и проверки знаний..	56
2.2. Обучение умениям и навыкам применять строе- вые упражнения	58
Вопросы для обсуждения.....	67
Задания для самоподготовки и проверки знаний	

	Практические ситуации.....	68
Глава 3.	Материал контроля умения и навыка на уровне знаний строевых упражнений.....	71
3.1.	Материал проверочной работы теоретическая составляющая (аудиторные задания)	71
3.2.	Материал контроля умений и навыков на уровне знаний конструирования своей деятельности (вне-аудиторные занятия С/Р).....	99
3.3.	Материал проверочной работы с методикой применения полученных знаний и умений анализировать (аудиторные занятия С/Р).....	102
Глава 4.	Материал учебной практики и проверочной работы умения проводить строевые упражнения (аудиторные занятия С/Р)	105
4.1.	Организация учебной практики.....	105
4.2.	Задания учебной практики	105
4.3.	Итоговая проверочная работа с методикой применения полученных знаний (аудиторные занятия С/Р).....	105
Приложение		109
1.	Ключ к теме «Характеристика, содержание, применение строевых упражнений».....	108
2.	Ключ к теме «Краткий словарь терминов строевых упражнений».....	110
3.	Ключ к теме «Средства управления учащимися при выполнении строевых упражнений».....	110
4.	Ключ к теме «Строевые приемы».....	111
5.	Ключ к теме «Построения и перестроения».....	112
6.	Ключ к теме «Способы ходьбы, передвижения, фигурной маршировки».....	115
7.	Ключ к разделу «Размыкания и смыкания».....	116
8.	Ключ к теме «Методика обучения строевым упражнениям».....	117
9.	Ключ к теме «Обучение умениям и навыкам применять строевые упражнения».....	118
	Библиографический список.....	121

Учебное издание

Надежда Анатольевна Баженова
Елена Олеговна Седалищева

ГИМНАСТИКА
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебное пособие

Ответственный за выпуск Л. В. Скорлупина
Подписано в печать 09.11.2012г.
Объем 7,8 уч.- изд. л. Формат 60x84/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс Нью Роман. Тираж 100 экз. Заказ № 128.
Отпечатано в типографии «Концепт»,
656015, Барнаул, пр-т Социалистический, 85,
т. 36-82-51