

Папка 103Ск

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №15. Дата 22.12.2020

1. Тема занятия: «Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания»
 2. Запишите в тетради дату и тему занятия
 3. Внимательно ознакомьтесь с материалом темы, которая прилагается ниже.
 4. Выполните задание: сделать краткий конспект урока в тетрадях
 5. Самостоятельная работа: составить комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе шейного(грудного, поясничного) отдела.
 - 6. Выполненную работу отправляете старосте. Староста формирует папку, подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на электронную почту urinagirl@mail.ru 22.12.2020 до 17.00**
-

Перестроения, размыкания и смыкания

1. Перестроения

Для перестроения группы (класса) из одной шеренги в две предварительно производится расчет на первый и второй по команде «Группа, на первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!».

Перестроение из одной шеренги в две производится по команде «Группа (класс), в две шеренги – СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой назад (счет раз), не приставляя правой ноги, шаг вправо (счет два) и, становясь в затылок первому номеру, приставляют левую ногу (счет три).

Для обратного перестроения из двухшереножного строя в одношереножный строй подается команда «Группа (класс) в одну шеренгу – СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой влево (счет раз), не приставляя правую, шаг вперед (счет два) и приставляют левую к правой (счет три).

Для перестроения из одной шеренги в три необходимо предварительно провести расчет занимающихся по три: «Группа (класс), на первый, второй, третий – РАССЧИТАЙСЬ!» и далее подать команду: «В три шеренги – СТРОЙСЯ». По этой команде вторые номер стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад (счет раз), левой ногой влево (счет два) и, приставляя

правую ногу, становятся сзади вторых номеров (счет три). Третьи номера делают шаг левой ногой вперед, (счет раз), шаг правой ногой вправо (счет два) и, приставляя левую ногу, становятся перед вторым номером (счет три). Для перестроения в одну шеренгу командовать: «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!». Вторые номера стоят на месте, первые шагают вправо и вперед, вторые влево и назад. На счет «три» приставляют ногу (рис.8).

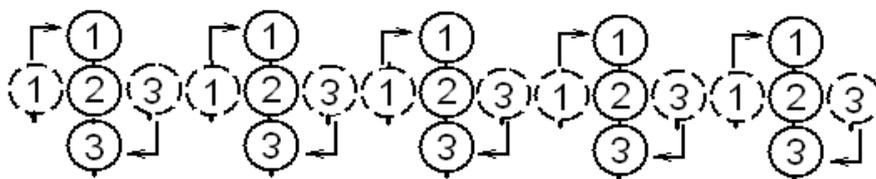


Рис. 8. Перестроение из 1 шеренги в 3

Перестроение из шеренги «УСТУПАМИ». После предварительного расчета группы на 9-6-3 – на месте, (6-3 – на месте, 6-4-2 – на месте и т.д.) подается команда, «По расчету, шагом – МАРШ», Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу (рис.9).

Преподаватель ведет подсчет до того момента, пока первая шеренга не приставит ногу (на 1 счёт больше наибольшего числа шагов – при расчёте на 9-6-3-на месте наибольшее число шагов – 9, счёт ведётся до 10.)

Для возвращения в исходное построение подается команда, «Группа, на свои места шагом – МАРШ». Все вышедшие из строя одновременно поворачиваются кругом (на 2 счёта), идут на свои места в строй, приставляют ногу и поворачиваются кругом (на 2 счёта). Преподаватель ведет подсчет «раз-два» до тех пор, пока последние, встав в строй, не сделают поворот кругом.

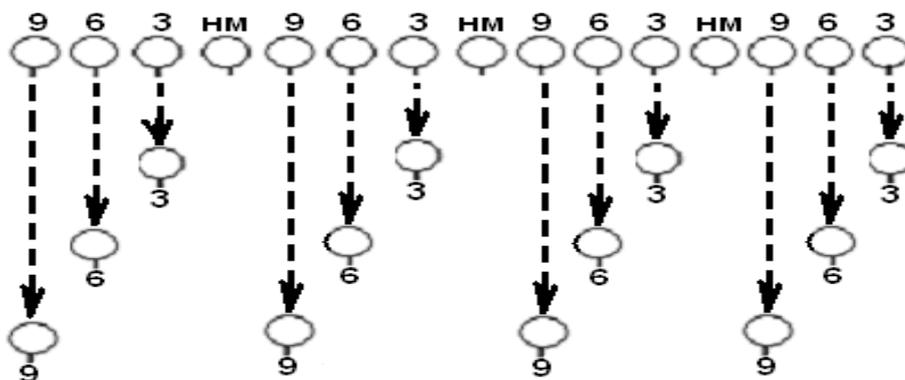


Рис.9. Перестроение уступами

Перестроение из шеренги в колонну «ЗАХОЖДЕНИЕМ ПЛЕЧОМ».

После предварительного расчета по три, по четыре и т.д. подается команда: «Отделениями левые (правые) плечи вперед, в колонну по три (по четыре и т.д.), шагом – МАРШ». По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, делают захождение плечом до образования колонны. К этому моменту сначала следует команда: «НА МЕСТЕ», а затем «Группа (класс) – СТОЙ».

Для обратного перестроения подаются команды «Кру-ГОМ, отделениями правые (левые) плечи вперед, в одну шеренгу шагом – МАРШ, группа (класс) –

СТОЙ». Последняя команда подается в тот момент, когда Занимающиеся дойдут до своего места в шеренге, после чего следует команда «Кру-ГОМ» (рис.10).

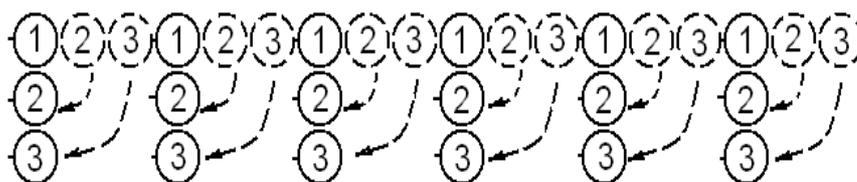


Рис. 10. Перестроение группы «захождением плечом»

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) «ПОВОРОТОМ В ДВИЖЕНИИ» производится по команде, «НАЛЕВО (направо) по два (три, четыре) – МАРШ». Исполнительная часть команды «МАРШ» подается только для первой направляющей тройки, четверки и т.д., под левую ногу (при повороте налево). По этой команде выполняется шаг правой вперед с поворотом налево и продолжается движение в нужном направлении. Все остальные производят поворот без команды, но также четко и одновременно. Для этого, каждому направляющему очередной группы, перед поворотом, необходимо идти в полшага, что позволит сзади находящимся быстро подойти на исходное положение и затем всем одновременно начать движение в нужном направлении. Все занимающиеся двигаются в шеренгах, в сомкнутом строю, с уставными интервалом (ширина ладони) и дистанцией (длина руки) (рис.11 а).

В процессе перестроения можно сразу разомкнуть занимающихся, указав дистанцию и интервал. Для этого можно подать команду, например, «ДИСТАНЦИЯ, ИНТЕРВАЛ - ТРИ ШАГА». По этой команде занимающиеся размыкаются на указанные дистанцию и интервал, по ходу движения (рис.11 б). Для перестроения в первоначальное построение, в одну колонну, необходимо расположить (повернуть налево или направо) занимающихся таким образом, чтобы за тот, кто шёл за направляющим вторым в колонне до перестроения, вновь оказался стоящим в затылок, следом за ним, В этом случае, при перестроении в колонну по одному, занимающиеся будут расположены в ней по росту. Далее командовать: «Напра-ВО (нале-ВО), в обход, в колонну по одному шагом (бегом) – МАРШ» (рис.11 в). Вся группа одновременно начинает движение. Тройки (четверки и т.д.), доходят до границы зала или площадки смыкаясь на ходу (если были разомкнуты) вперед и влево (вправо) и перестраиваются в колонну по одному (рис.11 г).

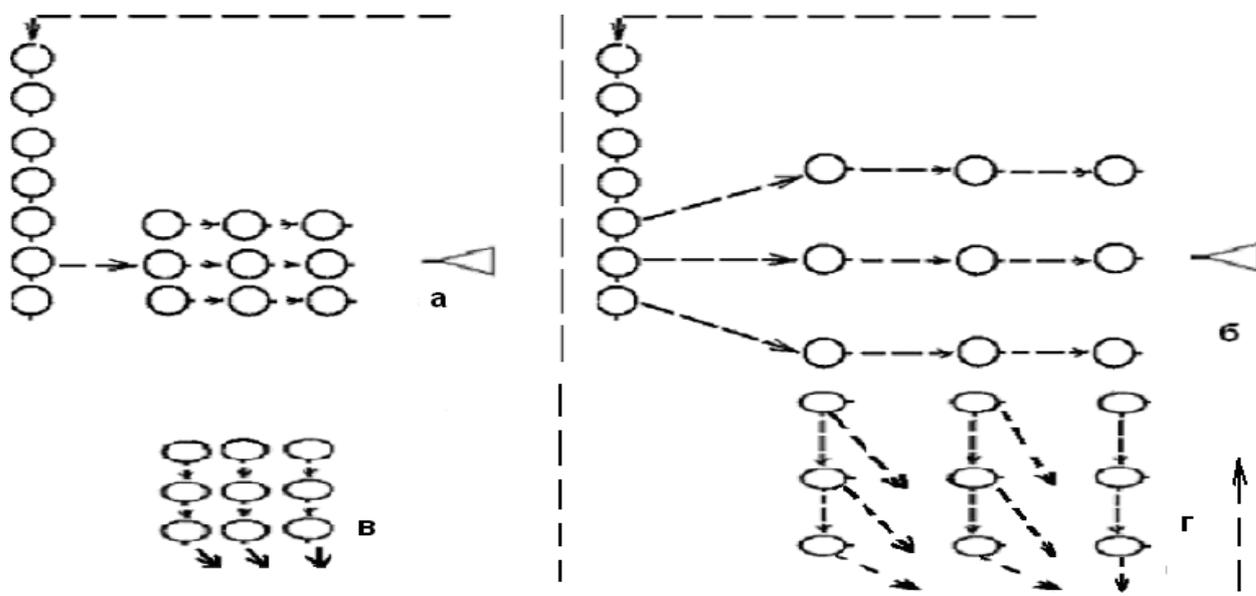


Рис.11. Перестроение из 1 колонны в 3 и обратно

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (четыре и т.д.)

«ДРОБЛЕНИЕМ И СВЕДЕНИЕМ». При перестроении «ДРОБЛЕНИЕМ И СВЕДЕНИЕМ» подаются команды: для дробления – «Через центр – МАРШ», у противоположной середины зала: «Направо и налево в обход в колонны по одному – МАРШ» (рис. 12 а). Для сведения – «Через середину в колонну по два – МАРШ» (рис. 12 б). Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т.д.

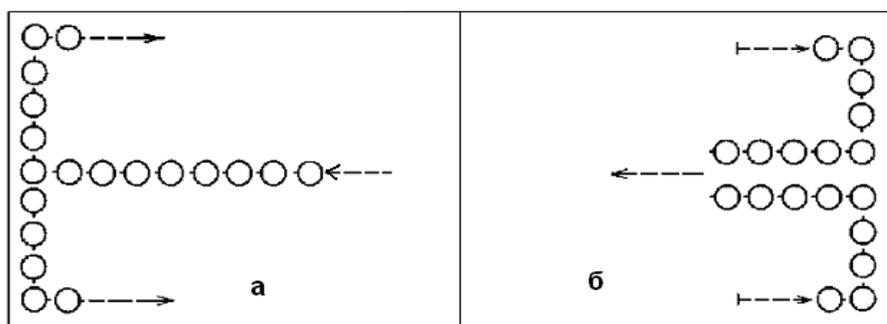


Рис. 12. Способы перестроения
а – дроблением б – сведением

Обратное перестроение называется «РАЗВЕДЕНИЕМ И СЛИЯНИЕМ». Для обратного перестроения, например, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием командовать: для разведения – «Направо и налево в обход в колонну по одному – МАРШ» (рис. 13 а); для слияния – «Через центр в колонну по одному – МАРШ» (рис. 13 б).

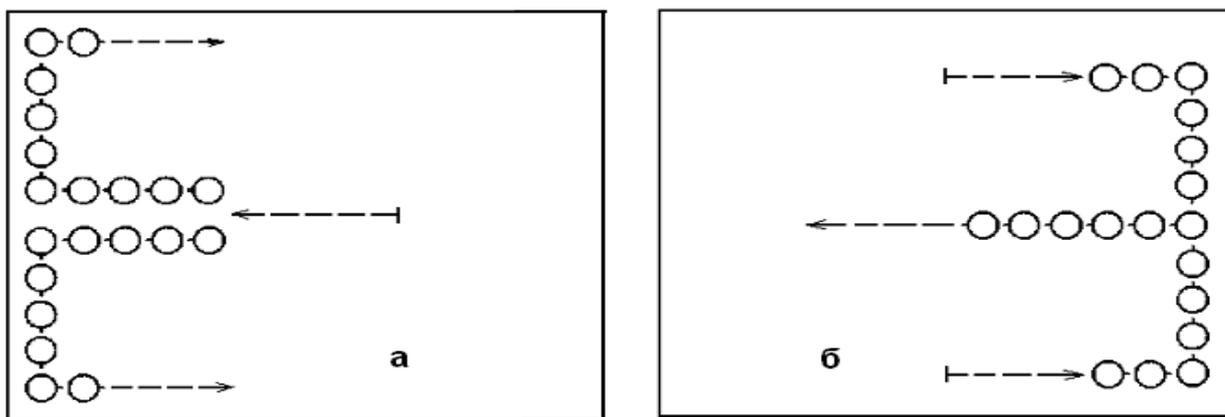


Рис. 13. Способы перестроения: а – разведением, б – слиянием

2. Размыкания

РАЗМЫКАНИЕ может выполняться: от середины строя; в сторону фланга строя; от указанной колонны (занимающегося).

Размыкание может производиться обычным и приставным шагом, прыжком, бегом и т.д. При размыкании подаётся команда «Группа (класс) вправо (влево, от середины) на интервал столько-то шагов, разом-КНИСЬ! (бегом разом-КНИСЬ!)».

Если не указан способ размыкания (например, приставными шагами) то по исполнительной части команды все занимающиеся, за исключением того, от которого производится размыкание, поворачиваются в указанную сторону, одновременно с приставлением ноги поворачивают голову в сторону фронта строя и идут учащенным шагом (бегом), смотря через плечо на идущего сзади; после остановки сзади идущего, каждый делает ещё указанное число шагов и поворачивается налево (направо). Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. После остановки идущего сзади, каждый делает ещё один шаг и поворачивается налево (направо).

Все, за исключением занимающегося, от которого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись на столько, чтобы расстояние между партнерами составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель считает по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю.

При размыкании от середины указывается, кто средний. Средний поднимает вперед левую руку и опускает ее. При выравнивании группы (отделения) установленный при размыкании интервал сохраняется.

Для смыкания группы (класса) командовать: «Группа (класс), вправо (влево, к середине), сом-КНИСЬ (бегом сом-КНИСЬ)». По исполнительной команде все занимающиеся, за исключением того, в направлении к которому назначено смыкание, поворачиваются в сторону смыкания, после чего учащенным полушагом (бегом) подходят на установленный для сомкнутого строя интервал и по мере подхода самостоятельно останавливаются и поворачиваются налево (направо).

При размыкании приставными шагами, командовать: «От середины, на интервал два шага, приставными шагами разом-КНИСЬ». После подачи команды преподаватель начинает счет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние (крайняя) колонны, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Внутренние колонны - при размыкании от середины на два шага делают по одному приставному шагу. Для СМЫКАНИЯ командовать: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ». Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет счет до окончания смыкания.

До начала ходьбы (бега) с выполнением какого-либо задания, после разъяснения характера задания, подается команда «С выполнением задания, шагом (бегом) МАРШ» или «Упражнение начи-НАЙ». Для прекращения выполнения задания, но с продолжением ходьбы (бега), подается команда «Без выполнения задания – МАРШ» или «ЗАКОНЧИТЬ УПРАЖНЕНИЕ».

В конце подготовительной части урока, когда группа движется в обход, для перехода к основной части урока подается команда: «По отделениям - СТРОЙСЯ». По этой команде занимающиеся строятся в колонны по одному (чаще, в отделения юношей и девушек) в заранее определенном месте (например у верхней середины зала) и обозначают шаг на месте. Далее следует команда: «Отделения – СТОЙ».

В начале основной части урока преподаватель сообщает занимающимся места занятий. Пример: «Первое отделение упражнения на перекладине. Левая середина зала. Второе отделение, опорные прыжки. Верхний правый угол». Далее: «К указанным местам занятий шагом – МАРШ». Если снаряды установлены, то отделения подходят к месту занятий левым боком к снаряду, а правым к гимнастической скамейке и обозначают шаг на месте. Если снаряды не установлены, то отделения подходят к указанному месту занятий правым боком к стене зала и обозначают шаг на месте. Преподаватель после прихода отделений на свои места, подает команды: «Отделения СТОЙ», «Нале-ВО». Далее – «Приготовить места занятий» или «Установить снаряды». Или «Садись».

За одну минуту до окончания занятий на первом виде подается команда: «Последнее задание» и через минуту - «Закончить занятие» Далее «Отделения - ВСТАТЬ», «Напра-ВО», «К следующему месту (виду) занятий шагом – МАРШ». Занимающиеся подходят к следующему месту (виду) занятий и шагают на месте. Далее следует команда: «Отделения - СТОЙ». «Нале-ВО», «Продолжить занятие».

По окончании занятий на снарядах (на видах упражнений) после команды «ВСТАТЬ», подается команда: «Убрать снаряды (или места занятий) и построиться по отделениям». В этом случае, завершив уборку, отделения строятся в шеренгу самостоятельно или по команде групповода, поворачиваются направо и следуют на заранее определенное место (где стояли в начале основной части урока) и останавливаются в ожидании других отделений.

Когда все отделения придут на свои места следует команда: «В обход налево, в колонну по одному, по росту, девушки (юноши) вперед шагом – МАРШ».

Если необходимости в уборке снарядов нет, то подается команда: «ВСТАТЬ». Отделения строятся в шеренгу лицом к снаряду или спиной к стене зала. Далее: «Напра-ВО», «На (точку зала) нижнюю середину шагом – МАРШ». Отделения кратчайшим путем следуют к названной точке зала и в ожидании следующей команды шагают на месте.

Далее команда: «В обход налево, в колонну по одному, по росту, девушки (юноши) вперед – МАРШ».

После окончания занятия, на обращение преподавателя к занимающимся: «Занятие окончено, до свидания». Занимающиеся, сделав вдох, одновременно, коротко отвечают: «До свидания». После чего следует команда преподавателя: «Напра-ВО (нале-ВО), на выход шагом – МАРШ».