07.05.2020. 2 клас Лікувальна фізкультура.

**Тема. Фігурне марширування,розходження парами, перешикування в коло, взявшись за руки кроками вперед та назад, звуження та розширення його.**

**ЗНАЧЕННЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ**

До стройових вправ відносяться стройові прийоми, розмикання і змикання, шикування і перешикування, пересування. За допомогою цих вправ виховується відчуття ритму і темпу, а також формуються навички колективних дій.

Стройові вправи і прийоми беруть свою назву від слова “стрій”, що означає встановлене розміщення учнів для спільних дій. Стройові прийоми і стройові вправи не заперечують, а тільки доповнюють один одного. Вони відрізняються тим, що перші вимагають чіткого їх виконання, а другі можуть виконуватись у різних варіантах.

Особливе значення стройових вправ полягає у тому, що вони сприяють формуванню постави людини. Підвищена вимогливість при виконанні стройових вправ сприяє вихованню дисципліни і організованості.

Організація занять не мислима без стройових вправ, які дозволяють швидко і раціонально розмістити учнів в залі чи на площадці.

Завдяки різноманітності різних форм пересувань, під час яких можуть приймати участь велика кількість учнів, стройові вправи використовуються і при масових виступах.

Крім стройових вправ, на заняттях з фізичного виховання та уроках фізичної культури широко використовуються різні пересування і перешикування під час яких утворюються різні фігури (**фігурне марширування**).

**ОСНОВНІ СТРОЙОВІ ПОНЯТТЯ**

**Стрій** – це встановлене статутом розміщення учнів для спільних дій.

**Зімкнутий стрій** – стрій, в якому учні розміщені в шеренгах на інтервал в ширину долоні (між ліктями) один від одного, або в колонах на дистанцію піднятої вперед руки.

**Розімкнутий стрій** – стрій, в якому учні розміщені в шеренгах на інтервал в один крок, або інтервал вказаний викладачем.

**Шеренга** – стрій в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим

**Інтервал** – відстань між учнями по фронту

**Колона** – стрій в якому учні розміщені один за одним в колону , по два, по три, по чотири і т.д.

**Дистанція** – відстань між учнями в глибину.

**Ряд** – частина учнів, що стоять у колоні на одній лінії по фронту. У колоні по чотири кожна четвірка становить ряд. Глибина колони повинна бути більшою за ширину, або дорівнювати їй.

**Фланг** – правий і лівий краї строю. Назва флангів стала і при поворотах не міняється. Розрізняють лівий і правий фланги. Відстань між флангами називають шириною строю, відстань в глибину (між направляючим і замикаючим) називається глибиною строю.

**Фронт** – сторона строю, в яку учні повернуті обличчям.

**Тил** – сторона протилежна фронту.

**Направляючий** – учень, який іде перший у колоні.

**Замикаючий** – учень, який іде останнім.

**ОСНОВНІ СТРОЙОВІ КОМАНДИ**

**“Рівняйсь”** – за цією командою всі учні, крім направляючого, повертають голову на право (намагаються досягнути положення голови коли праве вухо вище лівого). Як різновид може бути команда **“Наліво рівняйсь!”**

**“Струнко!”** – за цією командою учні приймають стройову стійку.

**“Вільно!”** – команда за якою треба розслабити ногу в коліні, не сходячи з місця. У розімкнутому строю учні відставляють на крок праву ногу і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, руки позаду навхрест. Команда вільно подається для відпочинку.

**“Відставити!”** – ця команда подається для скасування попередньої команди і припинення виконання вправ. Після чого учні займають попереднє положення.

**“Шикуйсь!”** – за цією командою треба швидко стати на своє місце у вказаному строю і прийняти стройову стійку.

**“Розійдись!”** – за цією командою учні розходяться (розбігаються) в різні сторони від місця де стояв стрій.

Перешикування в коло із шеренги.

Коло є сомою простою формою шикування. Його можна утворити із шеренги наступними способами.

Переший спосіб: всім учням які стоять в шерензі пропонується взятись за руки; викладач лівою рукою бере за праву руку правофлангового (можна і лівофлангового, але тоді правою рукою), і рухаючись по колу (всі діти тримаються за руки), з’єднує руки направляючого і замикаючого.

Другий спосіб: всім учням які стоять в шерензі, пропонується взятись за руки; двом учням, що стоять в середині шеренги, пропонується не сходити з місця; викладач стає навпроти цих учнів на відстані 10-12 кроків від них і дає розпорядження “Тримаючись за руки утворюємо коло!”; вчитель піднімає руки в сторони-вниз та пропонує учням з лівого і правого флангів, а за ними і всім учням підходити до нього тим самим утворюючи коло.