Муниципальное автономное учреждение

 дополнительного образования «ЦВР Подросток»

 Военно-спортивный отдел

  **МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИИ**

 Тема: Дифференцированный подход в обучении

 по теме «Одиночная строевая подготовка»

 Автор:

 Мухарямов Р.С. педагог дополнительного образования, заведующий отделением ЮВПШ «Юный зенитчик»

 г.Оренбург

 2024г

 Содержание

 1. Вступление стр 3

2. Основы методики строевой подготовки стр 4 2.I. Основы строевого обучения стр 4

 2.II. Организация занятий по строевой подготовке**.** стр 7

 1. Подготовка к занятиям**.** 2. Одиночная строевая подготовка**.**  3. Строевые приёмы и движение без оружия.

4. Строевая стойка. 5. Обучение поворотам на месте.

 6. Обучение движению строевым шагом**.**

7. Повороты в движении

8. Выход из строя

 2.III. Оборудование площадки для занятий

 по строевой подготовке стр 21

 2.IV ПЛАН-КОНСПЕКТ стр 22

 3. Литература стр 27

 **1. Вступление**

 **Дифференцированный** **подход** **в** **обучении** – это метод, занимающий промежуточную позицию между фронтальной деятельностью и межличностным взаимодействием

**Принципы дифференцированного обучения**

Основополагающими принципами дифференцированного обучения являются:

-принцип принятия личности;

-принцип акцентирования на сильных сторонах обучающегося;

-принцип создания ситуации успеха для каждого;

-принцип опоры на существующие у обучающихся знания, опыт и чувства;

-принцип единства учебной группы;

-принцип личностно-значимых заданий и установок;

-принцип разноуровневости заданий.

 **Методы дифференцированного обучения**

 К **методам** и средствам **дифференцированного** подхода можно отнести разноуровневое изложение материала, индивидуальные карточки заданиями разной сложности, образцы, парная и групповая работа, полностью самостоятельная работа без чьей-либо помощи с выбором **способа** выполнения, контроль, самоконтроль, проекты.

 Дифференциацию используют на разных **этапах** **урока**:

- при объяснении нового материала;

- при закреплении изученного материала;

 - при повторении и систематизации изученного;

 - при проверке и оценке знаний и умений (**урок**-контроль);

 - при проверке домашнего задания.

 Дифференцированный подход — это условное разделение детей на подгруппы с учётом уровня подготовки и особенностей восприятия информации.

Для каждой из групп готовится адаптированное преподавателем задание. Таким образом создаются оптимальные условия для учёбы, комфортный темп изучения информации и применения её на практике каждым из присутствующих.

 Дифференциация бывает внешней и внутренней:

1. Внешняя дифференциация — создание постоянных коллективов, в которые объединены участники с определёнными способностями или интересами. Например, профильные классы или специализированные школы.
2. Внутренняя дифференциация — деление детского коллектива внутри одного класса. В таком случае подгруппы бывают непостоянными. Дети могут переходить из одной в другую на основе очередного теста перед уроком или по другим контрольным результатам.

**2..Основы методики строевой подготовки**

 Высокая строевая выучка педагога имеет решающее значение в достижении успехов в строевой подготовке, в умении образцово выполнять предусмотренные Строевым уставом приемы и методически правильно обучать учащихся.

 Каждому занятию должна предшествовать тщательная подготовка. В соответствии с требованиями программы боевой подготовки командиры отделений готовятся к проведению занятий на инструкторско-методических занятиях, инструктажах и в часы самостоятельной подготовки. В часы самостоятельной подготовки командир отделения изучает уставные положения, методические пособия по строевой подготовке и команды; составляет план-конспект, исходя из указаний командира взвода; совершенствует технику выполнения строевых приемов и действий, отрабатываемых на занятиях; готовит личный состав отделения.

 Каждое строевое занятие должно являться новой ступенью в деле совершенствования строевой курсантов и подразделений. Глубина полученных при этом знаний и прочность навыков во многом зависят от умело выбранных методов обучения и тренировок, проводимых в ходе занятий.

**.I. Основы строевого обучения**

 Строевая подготовка включает:

- одиночное строевое обучение без оружия;

- строевое обучение в составе отделений, (групп);

- строевое обучение при действиях в пешем порядке.

 Строевое обучение проводится на плановых занятиях, на занятиях по физической подготовке, на торжественных построениях и совершенствуется при всех построениях и передвижениях.

 Строевая подготовка поможет будущему воину образцово выполнять строевые приёмы при проведении занятий по строевой, физической подготовке при прохождении военной службы в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации

 Высокий уровень строевой подготовки может быть достигнут:

- целеустремленным и правильным планированием строевой подготовки, четкой организацией и методически правильным проведением всех занятий;

- сознательным изучением и последующим совершенствованием приемов и действий каждым из обучаемых;

- совершенствованием навыков в строевом обучении на всех занятиях, при построениях и передвижениях в составе отделений (групп);

- самостоятельными тренировками (отработкой) строевых приемов.

В строевом обучении в основном применяются следующие методы:

- устное изложение учебного материала;

- показ;

- тренировка;

- самостоятельное изучение приема или действия.

Устное изложение учебного материала всегда занимало и занимает важное место в учебной деятельности.

Показ представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создается наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления о приёмах и действиях. Одной из разновидностей метода показа является демонстрация.

Показ может быть:

- личный;

- с помощью специально проинструктированных обучаемых;

- в ходе показных занятий и (или) при демонстрации учебных кинофильмов.

 Для успешного применения метода показа руководителю занятия необходимо:

- глубоко знать учебный материал, уметь мастерски выполнять разучиваемые приемы и действия;

- выдерживать установленный темп исполнения приема или действия;

- умело использовать ракурс, под которым обучаемые видят исполняемые руководителем прием или действие.

 **Тренировка**- это многократное, сознательное и усложняющееся повторение определенных приёмов и действий с целью выработки и совершенствования у обучаемых навыков и умений.

Для успеха тренировки необходимо:

- понимание обучаемыми цели упражнения;

- усвоение обучаемыми содержания и строгой последовательности выполнения разучиваемых действий;

- разделение руководителем сложных действий на составные части;

- наращивание быстроты, чему должна предшествовать работа по выработке у обучаемых правильных действий;

- соблюдение определенного ритма, правильного чередования действий, требующих от обучаемых различного напряжения физических и моральных сил;

- постоянное поддержание у обучаемых интереса к тренировке.

 На строевых занятиях, особенно в ходе тренировок, необходимо соблюдать выдержку и терпение. Повышенный тон, окрики и раздражение не допускаются.

 Большое значение в строевой подготовке имеет умение руководителя занятием четко и громко подавать команды. Нечетко поданная команда затрудняет её выполнение, а неправильно поданная - приводит к замешательству или к невыполнению приёма.

***Предварительная команда*** должна подаваться отчётливо и протяжно, чтобы обучаемые поняли, каких действий от них требует руководитель занятия.

***Исполнительная команда*** должна подаваться после паузы отрывисто и энергично. Исполнительную команду никогда не следует затягивать, так как это приводит к ненужному перенапряжению обучаемых и нечёткости в действиях.

Перед подачей команды или отдачей приказания, руководитель обязан принять положение «**СМИРНО».** Это воспитывает у обучаемых дисциплинированность и уважение к строю.

 Обучение строевым приемам надо проводить в такой последовательности:

- ознакомление с приемом;

- разучивание приема;

- тренировка.

Для ознакомления с приемом руководитель занятия должен:

- назвать прием и указать, где и для какой цели он применяется;

- подать команду, по которой выполняется прием;

- показать как выполняется прием в целом, а затем в медленном темпе - по разделениям с кратким пояснением порядка его выполнения.

На ознакомление с приёмом должно затрачиваться минимальное время.

В зависимости от сложности строевого приема разучивание его может проводиться:

- в целом, если прием несложный;

- по разделениям, если прием сложный;

- с помощью подготовительных упражнений, если приём сложный и отдельные его элементы трудно усваиваются.

 Для ознакомления с приёмом руководитель занятия образцово показывает обучаемым порядок его выполнения в целом, а затем по элементам (по разделениям), попутно объясняя свои действия.

 После ознакомления со строевым приёмом или действием процесс формирования навыка как целостного действия включает три связанных между собой основных этапа:

- Первый этап заключается в расчленении приема или действия (сложного) на элементы и в выполнении приема или действия по элементам.

- Второй этап последовательно объединяет элементы в группы, а затем - в единое целое.

- Третий этап сводится к выработке навыков в выполнении приёма или действия.

Выполнение приёма путем многократного повторения (тренировки) доводится до автоматизма. При этом руководитель занятия должен добиваться, чтобы все приёмы выполнялись правильно, быстро, красиво и чётко.

**II. Организация занятий по строевой подготовке.**

 1. **Подготовка к занятиям.**

 Важнейшим элементом педагогической деятельности руководителя занятий по строевой подготовке, обеспечивающим высококачественное решение задачи строевого обучения и воспитания, является общая и непосредственная подготовка к проведению занятий.

 Общая подготовка включает:

- изучение руководящих документов по строевой подготовке (строевого устава ВС методических рекомендаций и т.п.);

- знание программ, и тематических планов.

Это даёт возможность руководителю занятий видеть конечную цель обучения, представить общий объем знаний, навыков и умений, выделить главное и, таким образом, обеспечить целеустремленность в изучении предмета.

Непосредственная подготовка включает:

- уяснение содержания предстоящего занятия;

- определение основной учебной цели.

 Основы строевого обучения:

- определение структуры занятия, его основных вопросов, определение времени, необходимого для его изучения, а также подбор соответствующего материала по обеспечению занятия;

- выбор приёмов обучения по отдельным частям занятия (при отработке вопросов занятия по элементам);

- подготовку материального обеспечения занятия;

- разработку плана-конспекта занятия;

План-конспект - это модель предстоящего занятия, которая определяет характер совместной деятельности обучающего и обучаемых.

**2. Одиночная строевая подготовка.**

 ***Одиночная строевая подготовка*** является наиболее ответственным разделом строевого обучения.

Одиночная строевая подготовка должна проводиться на специально оборудованной площадке.

**3. Строевые приёмы и движение без оружия.**

 Для успешного усвоения умелых действий в различных строях необходимо в первую очередь знать все элементы строя, порядок выполнения команд.

Команды разделяются на ***предварительную*** и ***исполнительную***, но могут быть и только исполнительные.

***Предварительная команда*** подается отчётливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует руководитель занятия.

***Исполнительная команда*** подаётся после паузы громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение.

В заключение руководитель занятия поясняет, что для отмены приёма (действия) или для прекращения его, подается команда **«ОТСТАВИТЬ»**; Рассказывает и показывает, что по этой команде принимается положение, в котором обучаемые находились до выполнения приёма

 **4. Строевая стойка.**

 Для обучения строевой стойке руководитель занятия строит отделение,(группу), - (далее по тексту - **отделение**) в одну шеренгу и, выйдя перед серединой строя, показывает, как нужно принимать строевую стойку.

Начиная занятие, руководитель занятия знакомит обучаемых с элементами строевой стойки путём образцового её показа. При этом обучаемые должны видеть руководителя занятия спереди и сбоку. Затем руководитель занятия рассказывает и показывает, в каких случаях применяется строевая стойка, и обращает особое внимание на правильное принятие строевой стойки при отдаче и получении приказания, при обращении друг к другу. Закончив показ, руководитель занятия размыкает отделение группу и дает возможность обучаемым принять положение строевой стойки, а сам проверяет каждого обучаемого, добиваясь устранения допущенных им ошибок. Затем руководитель занятия приступает к разучиванию строевой стойки по элементам.

После одиночной тренировки можно перейти к парной тренировке, для чего руководитель занятия производит расчет в отделении на первый и второй и командует:

«**Первые номера налево**, **вторые** **напра-ВО»**, затем: «**Первые номера проверяют, вторые выполняют** - **к парной тренировке - ПРИСТУПИТЬ**», а сам следит за тренировкой, исправляет ошибки, допускаемые обучаемыми, и периодически меняет тренирующихся и контролирующих.

Отработав подготовительные упражнения, руководитель занятия приступает к тренировке всех элементов строевой стойки в целом, для чего подает команды «**СТАНОВИСЬ»,** «**СМИРНО»** или другие команды, например: «**Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ, Петров. Шаг вперед, шагом - МАРШ»** и т.д.

Для проверки правильного выполнения строевой стойки необходимо в ходе тренировки приказать обучаемым подняться на носки. Если строевая стойка была принята правильно, то обучаемые легко, без наклона вперед выполнят команду.

Можно проверить правильность строевой стойки поднятием носков. Руководитель занятия подает команду «**Поднять носки, делай - РАЗ**». Те, кто принял правильно строевую стойку, носки поднять не смогут.

Научив принимать строевую стойку по разделениям, руководитель занятия тренирует обучаемых в выполнении приема в целом, для чего подает команды, например: «**Отделение, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ или Отделение - СМИРНО**». Обучаемые выполняют команды, принимают строевую стойку, а руководитель занятия следит за их действиями и добивается устранения допущенных ими ошибок.

После того как обучаемые научатся принимать строевую стойку, руководитель занятия учит их выполнять команды «**ВОЛЬНО»** и «**ЗАПРАВИТЬСЯ**». Перед командой «**Заправиться»** надо всегда подавать команду «**Вольно**».

По команде «**ВОЛЬНО**» следует стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде «**Заправиться**» разрешается, не оставляя своего места в строю и стоя свободно, поправить обмундирование и снаряжение (если оно есть), негромко разговаривать.

При необходимости выйти из строя надо получить разрешение своего непосредственного начальника.

Закончив показ и объяснение, как выполняются эти команды, руководитель занятия приступает к обучению.

С этой целью производит различные построения, подавая команды, например: «**Отделение ( - РАЗОЙДИСЬ, Отделение, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ, «ВОЛЬНО, ЗАПРАВИТЬСЯ»** и т. д.

Обучаемые по команде «**СТАНОВИСЬ**» занимают свое место в строю, принимают строевую стойку, а руководитель занятия проходит перед строем и проверяет ее выполнение.

Убедившись, что обучаемые приняли строевую стойку правильно, подает команду **«ВОЛЬНО»** и следит, как она выполняется.

Сделав замечания тем, кто неправильно выполнил команду «**ВОЛЬНО**», и подав ее несколько раз для тренировки, руководитель занятия учит выполнять команду «**ЗАПРАВИТЬСЯ»**. Так, подавая неоднократно команды «**СТАНОВИСЬ», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ**», руководитель занятия добивается правильного и четкого их выполнения. В дальнейшем навыки в выполнении строевой стойки и действия по командам «**ВОЛЬНО**» и «**ЗАПРАВИТЬСЯ**» совершенствуются на всех занятиях.

В конце занятия руководитель должен оценить каждого обучаемого за выполнение строевой стойки.

**5. Обучение поворотам на месте.**

 Руководитель занятия объясняет, что повороты на месте выполняются одиночными обучаемыми на всех занятиях, при подходе к руководителю и отходе от него, а также при постановке в строй, как на занятиях, так и во время построений и передвижений.

Для обучения поворотам на месте руководитель занятия выстраивает отделение по периметру строевой площадки (в одну шеренгу с интервалом четыре шага) и, выйдя на середину строя, показывает поворот в целом в нормальном темпе.

Показывая прием по разделениям, поясняет, что поворот кругом и налево производится в сторону левой руки на левом каблуке и правом носке, а поворот направо - в сторону правой руки на правом каблуке и левом носке. Все повороты выполняются на два счета. По первому счету надо повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, по второму счету кратчайшим путем приставить другую ногу.

Поворот направо разучивается по разделениям на два счета.

Показав приём по разделениям, руководитель занятия командует: «**Направо, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».**

При неправильном или нечетком выполнении элемента по счету «**РАЗ»** подается команда «**ОТСТАВИТЬ»**.

По счету **«делай – ДВА»** кратчайшим путем приставить левую ногу, не сгибая ее в колене.

Разучив с отделением поворот направо по разделениям, руководитель занятия приступает к разучиванию его в целом. Для этого он подает команду «**Напра-ВО»**и сопровождает ее подсчетом вслух: «**РАЗ, ДВА».**

 Поворот налево также выполняется на два счета.

По команде «**Налево, по разделениям, делай - РАЗ**», обучаемые должны повернуться на левом каблуке и на правом носке, перенести тяжесть тела на левую ногу, сохраняя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время поворота руками По счету «**делай - ДВА»** правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

После показа и пояснения поворота налево в такой же последовательности проводится тренировка в выполнении этого поворота.

Изучив с отделением поворот налево, руководитель занятия переходит к изучению поворота кругом. Он показывает прием в целом, затем по разделениям на два счета. Далее руководитель поясняет, что поворот кругом выполняется по команде «**Кру-ГОМ»**так же, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180 градусов (полный)

По команде «**КРУГОМ»,** по разделениям, «**делай** - **РАЗ»** надо резко повернуться на левом каблуке и на правом носке, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на каблук левой ноги, подавая корпус немного вперед. При повороте кругом также не допускается размахивание руками вокруг корпуса. По счету «**делай - ДВА**», надо кратчайшим путем приставить правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

Добившись правильного выполнения приема по разделениям, следует перейти к тренировке обучаемых в выполнении поворота кругом в целом.

При обучении повороту «**КРУГОМ»,**руководитель занятия должен внимательно следить за тем, чтобы обучаемые не срывали преждевременно с места сзади стоящую ногу, а при повороте не допускали колебания корпусом и размахивания руками.

Тренировка в поворотах направо, налево, кругом проводится самостоятельно, попарно и в составе отделения до полного усвоения.

Если обучаемые выполняют поворот или его элемент неправильно, руководитель занятия подает команду «**ОТСТАВИТЬ»**, указывает на ошибку и подает команду на повторение.

При выполнении поворотов на месте характерны следующие ошибки: преждевременный поворот корпуса по предварительной команде, сгибание ног в коленях, размахивание руками при повороте, наклонение головы вниз, опускание груди или выпячивание живота, отклонение корпуса назад, поворот не на каблуке, а на всей ступне, при повороте кругом неполный разворот, приставление ноги не кратчайшим путем и при этом качание корпуса.

**6. Обучение движению строевым шагом.**

 **Строевой шаг** является одним из наиболее сложных и трудных по усвоению строевых приемов, выполнение которого требует от обучаемых особой собранности, подтянутости, четкости, согласованного движения рук и ног.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем, при отдании ими чести в движении, при подходе к начальнику и отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на строевых и занятиях по физической культуре.

 Последовательность обучения движению строевым шагом рекомендуется следующая:

- тренировка в движении руками;

- тренировка в обозначении шага на месте;

- тренировка в движении строевым шагом на четыре счета;

- тренировка в движении строевым шагом на два счета;

- тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (со скоростью 50—60 шагов в минуту);

- тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе по разметке строевой площадки;

- общая тренировка в движении строевым шагом по площадке без разметки;

- приём зачетов.

Рассказав о применении строевого шага, руководитель занятия приступает к его разучиванию с отделением.

Обучение движению строевым шагом, как и каждый новый прием, следует начинать с образцового показа и пояснения.

Разучивать строевой шаг рекомендуется по элементам, применяя для этого подготовительные упражнения.

Показав движение строевым шагом в целом, руководитель занятия показывает по разделениям первое подготовительное упражнение - движение руками, а затем подает команду «**Движение руками, делай - РАЗ, делай – ДВА».**

По счету «**делай - Раз»** обучаемые должны согнуть правую руку в локте, производя движение ею от плеча около тела так, чтобы кисть руки поднялась на ширину ладони выше пряжки пояса и находилась на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку отвести назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук должны быть полусогнуты, а локоть правой руки слегка приподнят. По счету «**делай - ДВА»** обучаемые должны произвести движение левой рукой вперед, а правой, начиная от плеча, назад до отказа.

После каждого счета руководитель занятия задерживает положение рук обучаемых и исправляет допущенные ими ошибки. При неправильном выполнении приема руководитель занятия подает команду «**ОТСТАВИТЬ»**, и все повторяет снова.

После разучивания подготовительного упражнения для рук по разделениям по команде руководителя можно перейти к обучению под счет самих обучаемых.

Для усложнения этого упражнения к нему в последующем добавляется обозначение шага на месте.

Обозначение шага на месте производится по команде «**На месте, ШАГОМ - МАРШ».** По этой команде обучаемые поднимают ногу на 15 - 20 см от земли и ставят её на землю на всю ступню.

Для отработки подготовительного упражнения для рук с шагом на месте руководитель занятия подает команду «**Движение руками с шагом на месте, делай - РАЗ,** **делай - ДВА»**. В период тренировки особое внимание обращается на правильное движение и положение рук.

После усвоения правильного положения рук при шаге на месте руководитель занятия приступает к изучению следующего подготовительного упражнения - движения строевым шагом по разделениям на четыре и на два счета.

Показав подготовительное упражнение по разделениям на четыре счета, руководитель занятия размыкает отделение на четыре шага и, повернув его направо, командует: «**Строевым шагом, по разделениям на четыре счета, ШАГОМ — МАРШ»**. После команды «**МАРШ»**считает: «**РАЗ**, **два, три, четыре; РАЗ, два, три, четыре**и т. д.» Счет «**РАЗ»** произносится громко.

По предварительной команде «**ШАГОМ»** обучаемые подают корпус несколько вперед, перенося тяжесть тела больше на правую ногу и сохраняя устойчивость.

По исполнительной команде «**МАРШ»** и по счету «**РАЗ»** они начинают движение с левой ноги, полным шагом, вынося ногу вперед с оттянутым носком (при этом ступня параллельна земле) на высоту 15—20 см от земли, и ставят её твердо на всю ступню, отрывая в то же время от земли правую ногу с подтягиванием ее на полшага вперед к пятке левой ноги.

Одновременно с шагом обучаемые делают движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа (как было указано в первом подготовительном упражнении) и стоят на левой ноге с опущенными руками, правая нога прямая, носком почти у самой земли. По счету «**Два, три, четыре»,** делают выдержку, устраняя в это время допущенные ошибки.

По следующему счету «**Раз»,** повторяется движение с правой ноги, а по счету «**Два, три, четыре»,**снова выдержка и т. д.

После отработки подготовительного упражнения на четыре счета руководитель занятия повторяет это же движение на два счета для чего подает команду «**Строевым Шагом, по разделениям** **на два счета, ШАГОМ – МАРШ»** и считает: «**Раз, два; раз, два**и т.д». Под счёт «**Раз»** выполняется шаг вперёд, под счёт **«Два»** — выдержка.



Рис. 8. Движение строевым шагом:

а - положение перед началом движения; б - начало движения (первый шаг);

в - положение по окончании первого шага.

Руководитель занятия, находясь в середине строевой площадки, подает необходимые команды. Если он замечает общую ошибку, то останавливает отделение (группу), поворачивает его налево и, показав, как надо делать, продолжает тренировку. Если допускает грубую ошибку лишь один из обучаемых, руководитель занятия отводит его на шаг в сторону, становится с ним рядом и на ходу исправляет ошибку.

Обучение по разделениям и в целом может проводиться по командам и под счет руководителя занятия, самостоятельно, под счет обучаемых. При обучении движению строевым шагом необходимо добиться, чтобы обучаемые при движении не раскачивались из стороны в сторону. Причина раскачивания - неправильная постановка ног при движении: вместо того, чтобы ставить ноги внутренней частью стопы по оси движения, ставят их в стороны, при этом центр тяжести тела с каждым шагом смещается то вправо, то влево.

По окончании обучения движению строевым шагом руководитель занятия принимает зачет от каждого обучаемого.

Перед изучением поворотов в движении целесообразно отработать движение шагом и бегом, изменение скорости движения, прекращение движения.

Нормальная скорость движения шагом 110 - 120 шагов в минуту. Размер шага 70 - 80 см. Нормальная скорость движения бегом 165 - 180 шагов в минуту. Размер шага 85 - 90 см. Движение бегом начинается по команде «**Бегом — МАРШ»**.

При начале движения бегом с места обучаемый по предварительной команде должен слегка подать корпус вперед, руки полусогнуть, отвести локти несколько назад, а по исполнительной команде начать бег с левой ноги, производя руками свободные движения вперед и назад в такт бега.

Обучение бегу начинается с показа и освоения его техники в медленном темпе.

Показывая технику бега, руководитель занятия обращает внимание на положение корпуса и движение рук, толчок ногой, вынос ее вперед и постановку на землю. После показа обучаемые по команде руководителя занятия бегут в колонне по одному вокруг строевой площадки, соблюдая дистанцию четыре-шесть шагов. Руководитель занятия, находясь в центре, наблюдает за их бегом, следя за правильностью выполнения отдельных элементов техники бега, указывая на ошибки и требуя их устранения.

Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки надо полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается руководителем занятия одновременно с постановкой обучаемого левой ноги на землю. По этой команде он делает правой ногой очередной шаг и с левой начинает движение бегом с нормальной скоростью.

Для перехода с бега на шаг подается команда «**Шагом — МАРШ».**Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде надо сделать еще два шага бегом и с постановкой левой ноги на землю начать движение шагом.

При необходимости перейти с движения шагом (бегом) к шагу (бегу) на месте подается отрывисто и четко команда «**НА МЕСТЕ»**. Руководитель занятия перед строем показывает шаг на месте в целом и по разделениям с объяснением: шаг на месте обозначается подниманием и опусканием ног; ногу надо поднимать на 15 - 20 см от земли и ставить ее на землю с передней части ступни на весь след; руками производить движение в такт шага. После этого руководитель занятия приступает к обучению.

Обучение шагу на месте производится по разделениям на два счета: «**Делай** - **РАЗ»** - поднять левую ногу на 15 - 20 см от земли, правой рукой при этом произвести движение так, чтобы кисть ее поднялась выше пряжки пояса (поясного ремня) на ширину ладони и на расстояние ширины ладони от тела; левой рукой — назад до отказа в плечевом суставе. По счету «**Делай - ДВА»** - левую ногу поставить на землю с передней части ступни на весь след. Руки опустить, кисти сбоку и посредине бедер.

Повторяя команду, отрабатываются попеременно описанные положения правой и левой ноги (руки). При этом особое внимание обращается на положение рук и соблюдение строевой стойки. Если обучаемый при выполнении приёмов допускает ошибки, то обучение следует продолжать до устранения отмеченных недостатков.

Тренировка проводится по команде «**На месте шагом — МАРШ**». При переходе с шага на месте к движению шагом одновременно с постановкой левой ноги на землю (при шаге на месте) подается команда «**ПРЯМО»**. По этой команде обучаемый делает еще один шаг на месте и с левой ноги начинает движение полным шагом.

По команде «**На месте бегом — МАРШ»,** обучаемый выполняет бег на месте, ставя ноги на переднюю часть ступни и производя движение руками в такт бега.

По команде «**ПРЯМО»**, подаваемой одновременно с постановкой в беге левой ноги на землю, надо сделать правой ногой еще один шаг в беге на месте и с очередной постановкой левой ноги на землю начать бег с движением вперед.

Показав и рассказав технику движения шагом и бегом, перехода с шага на бег и наоборот, руководитель занятия приступает к тренировке разученных приемов и действий.

Убедившись, что большинство обучаемых правильно усвоили технику движения шагом и бегом, руководитель занятия, указывает на недостатки отдельным обучаемым, приступает к объяснению и показу выполнения приёмов изменения скорости движения. С этой целью руководитель занятия размыкает обучаемых на интервал пять-шесть шагов для удобства проведения тренировки.

Для изменения скорости движения подаются команды: «**ШИРЕ ШАГ, КОРОЧЕ ШАГ, ЧАЩЕ ШАГ**, **ре-ЖЕ, ПОЛШАГА, ПОЛНЫЙ ШАГ»**.

Чтобы принять в сторону на несколько шагов в строю на месте, подается команда, например: «**Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ»**; при этом ногу приставлять после каждого шага. Для продвижения вперёд или назад, на несколько шагов подается команда, например: «**Два шага вперед (назад), шагом — МАРШ»**. По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу.

При движении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Для прекращения движения подаются команда «**отделение** - **СТОЙ»,** «**Иванов** - **СТОЙ»**.

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, надо сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять положение **«Смирно»**.

**7. Повороты в движении.**

 Разучивание с отделением поворотов в движении начинается с показа их руководителем занятия. После показа руководителем занятия поворота направо в движении в целом поворот разучивается по разделениям на три счёта.

Руководитель командует: «**Поворот в движении направо, по разделениям: делай - РАЗ, делай - ДВА, делай - ТРИ».** По счету «**Делай - РАЗ»,**необходимо сделать строевой шаг левой ногой вперед, произведя взмах руками в такт шага, и остановиться в положении с опущенными руками; по счету «**Делай - ДВА»,**резко повернуться направо на носке левой ноги одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и сделать шаг в новом направлении, по счету «**Делай - ТРИ»** приставить левую ногу.

Под следующий счет «**Делай - РАЗ, делай - ДВА, делай - ТРИ»** приём повторяется сначала и т. д.

Для тренировки руководитель занятия рассчитывает отделение на первый и второй, располагает обучаемых друг против друга в восьми шагах с интервалом четыре шага.

Тренировка проводится на четыре счета с движением три шага вперед по команде «**Поворот в движении направо на четыре счёта, шагом — МАРШ»**и подсчитывает: «**Раз, два, три, четыре»**. Под счет «**Раз, два, три»** обучаемые делают три строевых шага вперед вдоль линии квадрата, а под громкий счет «**ЧЕТЫРЕ»** — поворот направо и шаг. Под следующий счет «**Раз, два, три, четыре»** упражнение повторяется.

Обучаемые совершают движение по квадрату 4х4 шага. Вначале темп движения 60 шагов в минуту, а затем 110 - 120 шагов в минуту.

Перед отработкой поворота налево руководитель занятия подчёркивает, что он выполняется так же, как поворот в движении направо, с той лишь разницей, что поворот налево производится после четырёх шагов, а под очередной счет «**Раз»** выполняется поворот на носке правой ноги. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю левой ноги.

Для тренировки руководитель занятия отводит отделение на шаг назад и располагает его на внешней линии прямоугольника. Выполнение поворота начинается по команде «**Поворот в движении налево на четыре счёта, ШАГОМ - МАРШ»** и затем ведётся под счет «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ**», а под следующий громкий счет «**РАЗ»** обучаемые делают поворот и шаг, под счет «**ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ»** продолжают движение.

Завершаться тренировка может под счёт самих обучаемых. Для лучшего усвоения рекомендуется проводить тренировку в повороте направо и налево слитно по малому и большому квадрату строевой площадки, для чего отделение двигается с дистанцией между обучаемыми 4 шага.

Поворот в движении кругом требует особо тщательного обучения, более длительной тренировки.

Руководитель занятия обращает внимание на то, что поворот в движении кругом в отличие от поворотов направо, налево выполняется на носках обеих ног и движение после поворота начинается с левой ноги в тот момент, когда ноги находятся на носках. Опускаться на пятки после поворота не разрешается

Руководитель занятия разъясняет, что для поворота кругом в движении исполнительная команда «**МАРШ»** подаётся одновременно с постановкой на землю правой ноги, а затем на три счёта выполняется поворот.

Обучение повороту кругом в движении начинается по разделениям на четыре счёта по команде «**Поворот в движении кругом, по разделениям: Делай - РАЗ, Делай - ДВА, Делай - ТРИ, Делай - ЧЕТЫРЕ».**

Для поворота кругом по счету «**Делай - РАЗ»,** обучаемые делают шаг вперед с левой ноги и остаются в таком положении, по счёту «**Делай - ДВА»,** выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении.

По счету «**Делай - ТРИ»** делают шаг с левой ноги вперёд, а по счету «**Делай** - **ЧЕТЫРЕ»** приставляют правую ногу. Упражнение повторяется в такой же последовательности в новом направлении сначала под счёт руководителя занятия, а затем самостоятельно под счёт обучаемых.

При выполнении поворота кругом особое внимание обращается на резкость поворота, а также на движение рук в такт шага, т. е. когда по счёту «**Делай — ДВА»**вначале выносится правая нога на полшага вперёд, следует вместе с ней посылать левую руку вперёд, а правую назад. Как только правая нога опустилась на носок, руки должны быть опущены. В момент начала поворота на носках обеих ног руки, двигаясь в такт шага, окажутся внизу. По счёту «**Делай — ТРИ»** правая рука начинает движение вперёд, а левая назад.

Руководитель занятия внимательно следит за тем, чтобы при выносе правой ноги вперёд на полшага руки преждевременно не прижимались. Особое внимание во время тренировок в выполнении поворота в движении руководитель занятия уделяет координации движения рук в такт шага.

Тренировка в выполнении этого приёма может проводиться в комплексе с движением три шага вперёд по команде «**Поворот кругом с движением три шага вперед, шагом - МАРШ»**, а под счет «**Раз, два, три»** делаются три шага, под счет «**Четыре»** - поворот кругом.

Заканчивая занятие, руководитель тренирует в движении строевым шагом и выполнении поворотов одновременно всех обучаемых. Для этого расставляет их на строевой площадке с дистанцией четыре шага и приказывает, чтобы они по команде прошли этот прямоугольник в течение 30 секунд. По команде руководителя занятия «**Строевым шагом - МАРШ»**обучаемые начинают движение, а руководитель занятия следит за ними и через 30 секунд подаёт команду «**СТОЙ»**. По команде «**Стой»** обучаемые останавливаются, а по командам «**ВОЛЬНО»**, смотрят, достигли ли они того места, откуда начали движение. Это упражнение повторяется несколько раз.

Поворот и полуобороты направо и налево при движении бегом выполняются по тем же командам, что и при движении шагом, поворотом на одном месте на два счёта и в такт бега.

Поворот кругом на бегу производится в сторону левой руки на одном месте, на четыре счета в такт бега.

Для закрепления навыков в поворотах в движении следует их периодически включать в упражнения при проведении занятий по физической подготовке.

**8. Выход из строя**.

 Обучение выходу из строя по команде и возвращению в строй, руководитель занятия начинает из развернутого одношереножного, потом из двухшереножного строя и из колонны по два, по три, по четыре.

Руководитель занятия последовательно показывает порядок выхода из строя при нахождении обучаемого в первой шеренге, во второй шеренге и в колонне. После показа он поясняет, что обучаемый, услышав свою фамилию, должен ответить: «**Я»**, а по команде о выходе из строя ответить: «**ЕСТЬ»**- и строевым шагом выйти из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, остановиться и повернуться лицом к строю.

При выходе из второй шеренги обучаемый слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего обучаемого, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, делает шаг в сторону, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на своё место. При выходе обучаемого из впереди стоящей шеренги, его место занимает стоящий за ним обучаемый.

Из колонны по два и по три (по четыре) обучаемый выходит в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит другой обучаемый, то он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, делает шаг назад, пропускает выходящего из строя обучаемого и становится на своё место. Выход производится на средину строя кратчайшим путём с поворотом в движении. Количество шагов считается от первой шеренги.

Возвращение обучаемого в строй производится по команде, например, «**Иванов. Стать в строй»**или только **«Стать в строй»**.

По команде **«Иванов»**, обучаемый, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к руководителю занятия и отвечает: **«Я»**, а по команде «**Стать**в **строй»**, отвечает: «**ЕСТЬ»**, делает поворот кругом, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путём становится на свое место в строю.

Если подается только команда «**Стать в строй»**, то обучаемый, стоящий лицом к строю, отвечает: «**ЕСТЬ»**, и кратчайшим путём, идя строевым шагом, становится на своё место в строю.

Для обучения действиям выхода из строя руководитель занятия выстраивает отделение в две шеренги, размыкает его на один-два шага и подаёт команды для выхода из строя и возвращения в строй. Вначале выход производится из первой шеренги, а затем из второй. Можно тренировать в выходе из разомкнутого строя одновременно нескольких обучаемых.

Чтобы каждый обучаемый усвоил порядок выхода из любой шеренги строя, в ходе тренировки рекомендуется шеренги менять местами.

Отработав выход из двухшереножного строя, руководитель занятия приступает к разучиванию выхода из колонны по два и по три (по четыре).

Руководитель занятия разъясняет обучаемым, что выход из строя по вызову выполняется по команде **«Иванов. КО МНЕ»**.

Услышав свою фамилию, обучаемый отвечает: «**Я»**, а по команде «**Ко мне»**отвечает: «**ЕСТЬ»**. Затем в зависимости от того, с какой стороны находится руководитель занятия, обучаемый делает один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону руководителя занятия, кратчайшим путём строевым шагом (бегом) подходит (подбегает) к руководителю занятия и докладывает о прибытии. Если обучаемый к руководителю занятия подбегает, то за пять-шесть шагов до него он переходит на строевой шаг. Руководитель занятия должен сам повернуться навстречу обучаемому, вызванному из строя, а не заставлять его заходить вперед.

При отходе от руководителя занятия для возвращения в строй обучаемый поворачивается в сторону движения и двигается в строй также строевым шагом.

**2.III. Оборудование площадки для занятий по строевой подготовке**

 Учебная площадка для проведения занятий по строевой подготовки входит в комплекс учебно-материальной базы и служит для проведения практических занятий с целью приблизить начальную военную подготовку молодежи к реальным условиям войсковой практики обучения солдата.

Опыт проведения строевой подготовки в школах показывает, что лучшее усвоение строевых приемов, четкость их выполнения учениками в многом зависит от подготовленности площадок.

Строевые занятия, проводимые на неподготовленном участке с песчаным покрытием требует больше времени для выработки отдельных навыков, чем занятия на площадке с твердым покрытием и соответствующей разметкой. При оборудовании школьной площадки для проведения строевой подготовки рекомендуются следующие виды твердых покрытий: бетонные, из кирпичной крошки, с асфальтированием и без него.

Размеры площадки для проведения строевой подготовки должны быть таковы, чтобы занятия можно было проводить одновременно со всем классом (группой). Площадка должна представлять собой прямоугольник размером 9.0х17.0 м для группы 10-12 учащихся.

На готовое твердое покрытие площадки наносится разметка. Линии разметки выполняются яркой белой краской, толщина линий - 2.5-3.0 см.

Существенную помощь в проведении строевых занятий оказывают наглядные пособия. Такими пособиями служат щиты (4-6 штук) с изображением военнослужащих, выполняющих строевые приемы. Размер каждого щита - 0.7х1.5м. Щиты устанавливают на границах участка площадки для занятий по строевой подготовки. Для осуществления самоконтроля при обучении учащихся строевым приемам на границах площадки можно установит на время занятий большое зеркало.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ**  предназначены для педагогов МАУДО «ЦВР Подросток», военно - спортивного отдела

**2.IV ПЛАН-КОНСПЕКТ**

Тема: **Строевые приемы на месте и в движении.**

Цель:**Совершенствование методических навыков в проведении тренировки и**

**занятия по строевой подготовке.**

Учебные вопросы:

**Организация и методика проведения занятий по выполнению строевых приемов:**

**- строевая стойка**

Время:**45 мин**

Место:**Строевой плац**

Метод: **рассказ, показ, тренировка**

Литература: **строевой устав ВС РФ**

ХОД ЗАНЯТИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебные****вопросы** | **Время** | **Действия руководителя и обучаемых** |
| **Вводная часть** | **5 мин** | Принимаю доклад о готовности группы к проведению занятия. Проверяю наличие л/с, внешний вид. Объявляю тему и учебные вопросы. |
| **Основная часть****Строевая стойка** | **35 мин** |  |
|  | **15 мин** | Строевая стойка является исходным положением к правильному и красивому выполнению всех строевых приемов.Изучение строевой стойки начинаю с образцового ее показа. Затем рассказываю обучаемым, по каким командам и в ка­ких случаях принимается строевая стойка, и показы­ваю порядок ее принятия по разделениям, кратко пояс­няя выполнение каждого ее элемента. После этого приказываю солдатам принять строевую стойку самостоятельно и проверяю каждого из них, отмечая недо­статки, а затем приступаю к разучиванию строевой стойки по элементам. Начинаю с подго­товительных упражнений для выработки правильной постановки корпуса, ног, рук, плеч и головы. |
|  | **10 мин** | Для выполнения этого упражнения подаю коман­ду «Носки свести вместе, делай—РАЗ», «Носки разве­сти, делай—ДВА», «Носки свести, делай—РАЗ» и т.д.Подавая команду, слежу за шири­ной разведения носков и попутно исправляю ошибки. Смотреть вниз при этом обучаемым не разрешается, Когда обучаемые выполнят упражнение несколько раз под общую команду, даю команду приступить к самостоятельной тренировке. |
|  | **10 мин** | Отработав первое упражнение, показываю второе подготовительное упражнение—приподнимание груди, подбирание живота, развертывание плеч и подачу всего тела несколько вперед. Последовательность отработки этого упражнения та же, что и первого. Чтобы приподнять грудь, необходимо сделать глубо­кий вдох, в таком положении задержать грудную клет­ку, сделать выдох и продолжать дыхание с приподнятой грудью. В момент приподнимания груди подбирается живот, плечи разворачиваются, руки опускаются так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра Чтобы проверить, правильно ли юнармеецы принимают строевую стойку, подаю команду «Смир­но», а после этого - команду «Поднять носки ног». Если у кого-либо из юнармейцев строевая стойка была при­нята неправильно, корпус тела не был подан несколько вперед, то они это действие выполнят легко. Правильно, если носки ног поднять не смогут. С этой же целью приказываю обучаемым под­няться на носки. Если они легко, без наклона вперед выполнят команду, значит, строевая стойка принята правильно. |
| **Заключительная часть** | **5 мин.** | - подвожу краткий итог занятия;- указываю на ошибки и пути их устранения;- отвечаю на вопросы обучаемых;- отмечаю наиболее отличившихся на занятии;- даю задание на самоподготовку. |

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

Тема: **Строевые приемы на месте и в движении.**

Цель:**Совершенствование методических навыков в проведении тренировки и**

**занятия по строевой подготовке.**

Учебные вопросы:

**Организация и методика проведения занятий по выполнению строевых приемов:**

**- повороты на месте**

Время:**45 мин**

Место:**Строевой плац**

Метод: **рассказ, показ, тренировка**

Литература: **строевой устав ВС РФ**

ХОД ЗАНЯТИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебные****вопросы** | **Время** | **Действия руководителя и обучаемых** |
| **Вводная часть** | **5 мин** | Принимаю доклад о готовности группы к проведению занятия. Проверяю наличие л/с, внешний вид. Объявляю тему и учебные вопросы. |
| **Основная часть****Повороты на месте** | **35 мин** |  |
|  | **15 мин** | Повороты на месте выполняются по командам: **«На пра-ВО», «На ле-ВО», «Кру-ГОМ».**Командир выстраивает отделение в одну шеренгу с интервалом два шага и показывает в целом поворот на право. После этого показывает повороты в медленном темпе с попутным разъяснением приема и порядка действия по предварительной и исполнительной командам. Повороты направо разучивается по разделениям на два счета: **по первому счету** надо резко повернуться в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, **по второму счету** кратчайшим путем приставить другую ногу. Показав прием по разделениям, командир отделения командует: **«Направо, по разделениям, делай – РАЗ, делай - ДВА».** При неправильном или нечетком выполнении счета **«РАЗ», «ДВА»**подается команда **«ОТСТАВИТЬ»**. |
|  | **10 мин** | После разучивания поворота направо по разделениям командир приступает к выполнению его в целом, для чего, подавая команду, сопровождает ее подсчетом вслух – **«РАЗ, ДВА».**При выполнении поворота в целом необходимо обратить внимание обучаемых на то, чтобы он совершался не только с помощью ног, но и резкого движения корпуса в сторону поворота с доследующим соблюдением всех правил строевой стойки.Закончив тренировку в выполнении поворота направо, командир отделения рассказывает и показывает в целом и по разделениям, как производить поворот налево. Поворот налево выполняется аналогично. |
|  | **10 мин** | Поворот кругом производится по команде **«Кру-ГОМ»**так же, как и поворот налево, с той лишь разницей, что разворот делается на 180° (полный) с резким поворотом корпуса кругом. Командир отделения показывает прием в целом, а затем по разделениям на два счета. При повороте кругом командир отделения внимательно следит за тем, чтобы юнармейц не срывал преждевременно с места стоящую сзади ногу, а при повороте не допускал колебания корпуса и размахивания руками.Обучение поворотам направо, налево, кругом продолжается самостоятельно, попарно и в составе отделения до полного усвоения и правильного выполнения. |
| **Заключительная часть** | **5 мин.** | - подвожу краткий итог занятия;- указываю на ошибки и пути их устранения;- отвечаю на вопросы обучаемых;- отмечаю наиболее отличившихся на занятии;- даю задание на самоподготовку. |

 Литература

* 1. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации // Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. - М. : Воен- издат, 2008.
* 2. Апакидзе, В. В. Методика строевой подготовки / В. В. Апакидзе, К. А. Бушманов. - М.: Воениздат, 1978.
* 3. Апакидзе, В. В. Строевая подготовка / В. В. Апакидзе, Р. Г. Ду- ков. - М. : Воениздат, 1991.
* 4. Лепешинский, И. Ю. Управление подразделениями в мирное время / И. Ю. Лепешинский, В. В. Глебов. - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2010.
* 5. Жуков, Ю. А. Строевая подготовка / Ю. А. Жуков, В. А. Галяутди- нов, В. А. Миндовский. - СПб. : ВАС, 2007.