|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Комплекс упражнений по физкультуре по теме: "Общеразвивающие упражнения для закрепления техники строевых приемов" для 4-8 классов** | |  |   **( выполнила Самсонова Т.В.)**  **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ТЕХНИКИ СТРОЕВЫХ ПРИЕМОВ** |

Строевая подготовка – один из важнейших разделов программы по ОБЖ, который направлен не только на приобретение специфических умений и навыков, но и носит и оздоровительный характер, что представляет большое значение для профилактики заболеваний опорно – двигательного аппарата у учащихся.

Регулярное использование строевых приемов на уроках физкультуры, ОБЖ и внеклассной работе, а также методически грамотно подобранные подводящие и специальные упражнения будут способствовать укреплению мышц, связок и в конечном итоге будут направлены на формирование правильной осанки. К сожалению, учащиеся, особенно начальной школы и средних классов, трудно усваивают технику выполнения некоторых строевых приемов.

Предложенный мною комплекс общеразвивающих упражнений поможет учащимся быстро и с удовольствием усвоить технику выполнения строевых приемов и одновременно будет решать оздоровительные задачи на уроках физкультуры и ОБЖ. Это такие строевые приемы как расчет по порядку номеров, выполнение команд: « Равняйсь!», «Смирно!», движение походным и строевым шагом.

Комплекс составлен с учетом гигиенических и физиологических требований, предъявляемых к учащимся и представляет выполнение заданий от простого к сложному. Его необходимо выполнять сначала по разделениям, а затем в целом. Все упражнения выполняются через исходное положение – строевая стойка.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ТЕХНИКИ СТРОЕВЫХПРИЕМОВ**

1. Исходное положение – строевая стойка.   
1 - поворот головы вправо   
2 – и.п.  
3 – поворот головы влево   
4 – и.п.   
5 - поворот головы вправо с наклоном (правое ухо выше левого, подбородок приподнят)   
6 – и.п.   
7 - поворот головы влево с наклоном (левое ухо выше правого, подбородок приподнят)   
8 – и.п.

2. Исходное положение – строевая стойка.   
1- Руки вперед на уровне груди, ладони внутрь   
2- Согнуть пальцы в кулак   
3- Большие пальцы прижать сверху   
4- Опустить руки к бедрам, исходное положение   
5- Руки в стороны, ладони вниз   
6- Согнуть пальцы в кулак   
7- Большие пальцы прижать сверху   
8- Опустить руки к бедрам, исходное положение   
  
3. Исходное положение – строевая стойка.   
1 –согнутые руки одновременно к груди, кулаки в упор, обращены к груди, локти и кисти на одной прямой.   
2 – руки назад, прямые, кисти в кулак   
3 - согнутые руки одновременно к груди, кулаки в упор   
4 - Исходное положение – строевая стойка   
5 – правая согнутая рука вперед к груди, левая назад   
6 - Исходное положение – строевая стойка   
7 - левая согнутая рука вперед к груди, правая назад   
8 - Исходное положение – строевая стойка   
  
4. Исходное положение – строевая стойка   
1 – поднять согнутую левую ногу вверх, согнутую правую руку к груди   
2 - Исходное положение – строевая стойка   
3 – поднять согнутую правую ногу вверх, согнутую левую руку к груди   
4 - Исходное положение – строевая стойка   
  
5. Исходное положение – строевая стойка   
1 - поднять прямую левую ногу вверх(на 20 см., носок оттянут), согнутую правую руку к груди   
2 - Исходное положение – строевая стойка   
3 – поднять прямую правую ногу вверх(на 20 см., носок оттянут), согнутую левую руку к груди   
4 - Исходное положение – строевая стойка   
  
6. Исходное положение – строевая стойка   
1 – подняться на носки вверх   
2 – и.п.   
3 – носки потянуть на себя, стоять на пятках   
4 – и.п.   
5 – левую стопу с носка повернуть влево, пятки вместе   
6 – и.п.   
7 - правую стопу с носка повернуть вправо, пятки вместе   
6 – и.п.

7. Движение на месте походным шагом