

ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат №1»

Технологическая карта открытого занятия для директоров
школ региона.

Подготовка к параду «День Победы»

"Строевые приемы: повороты, перестроения в шеренги,
колонны на месте, в движении".

Учитель физической культуры

Н.В.Михеева

высшая квалификационная

категория

"Строевые приёмы: повороты, перестроения в шеренги, колонны на месте, в движении".

Тема: Строевые приёмы: повороты, перестроения в шеренги, колонны на месте, в движении.

Цель: Готовить учащихся к скоординированным действиям во время праздника, посвящённого «Дню Победы».

I. Образовательные задачи:

1. Совершенствовать технику строевых приёмов на месте, в движении.
2. Развивать познавательную активность, внимание, мышление, инициативу.

II. Оздоровительные задачи:

1. Формировать правильную осанку.
2. Учить правильному дыханию при выполнении перестроений на месте и во время ходьбы.

III. Воспитательные задачи:

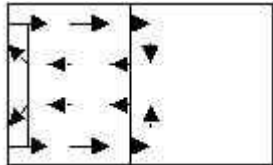
1. Воспитывать умение выполнять коллективные действия.
2. Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

№	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть:	12-13 мин.	До начала занятий подготовить (разметить) площадку для выполнения строевых упражнений.
1	Построение, приветствие, сообщение темы. Значение строевых приёмов и упражнений, без которых невозможна успешная организация учащихся.		

	<p>Настроить учащихся с первых минут на серьёзное отношение к занятиям.</p> <p>Формировать правильную осанку, умение согласованно выполнять коллективные действия в строю.</p>		
2	Команда: “Равняйся! Смирно!” на 1-2-й рассчитайся!		
3	<p>Строевые приёмы на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повороты налево (направо), кругом. • Перестроения в 1-2 шеренги, колонны. 		<p>Вызывается один желающий, провести строевые приёмы на месте или по алфавиту.</p> <p>Следить за терминологией, ритмом, чёткостью выполнения.</p>
4	Анализ самостоятельного проведения строевых приёмов.		Поблагодарить, отметить ошибки, над чем продолжить работать.
5	Ходьба с заданием:		
	<p>И.п. – обычная ходьба</p> <p>1 – левая рука на пояс, 2 - правая рука на пояс;</p> <p>3 – левая на плечо, 4 -правая на плечо;</p> <p>5 – левая вверх прямая, 6 - правая вверх прямая:</p> <p>7 – левая в сторону прямая, 8 - правая в сторону прямая.</p>		Следить за осанкой, голову держать прямо, не сутулиться. Следить за дыханием.
	И.п. – руки за голову, ходьба на носках.		Локти широко развести в стороны, спина прямая, ноги прямые.
	И.п – руки на пояс, ходьба на пятках		Держать равнение в колонне, следить за осанкой, за дыханием.
	И.п. – руки за спину, ходьба на внешней стороне стоп.		Голову держать прямо, локти широко развернуть в

		стороны, спина прямая. Профилактика плоскостопия.
	И.п. – руки за голову, в полуприседе.	Спина прямая, локти широко развёрнуты в стороны. Следить за дыханием.
	Шагом марш!	Восстанавливаем дыхание.
6	Бег с заданием:	
	Бег в среднем темпе.	Равнение в колонне, соблюдать дистанцию.
	Внимание! 1-е (2-е) номера, влево в 2 колонны стройся! 1-е (2-е) номера в одну колонну стройся!	Следить за дыханием, равнение в колоннах.
	1-е (2-е) – бег с высоким подниманием бедра, 2-е (1-е) бег с захлёстыванием голени назад.	Через 10 сек. меняются упражнениями по сигналу свисток.
	Внимание! 1-е бег спиной вперёд, 2-е – обычный бег.	Через 10сек. меняются упражнениями. Следить за дистанцией, не допускать столкновений.
	Бег в противоположном направлении. Варианты: а) вызываются сначала нечётные номера №1,3,5,7,9, затем чётные; б)10,9,8,7,6,5,4 и т.д.; в) повторять номера по 2 раза.	Вызывается учащийся по порядковому номеру в строю н-р: №7, учащийся под этим номером выбегает из колонны, разворачивается и бежит в противоположном направлении, поравнявшись с колонной встаёт на своё место.
	Упражнения в парах: 2-е номера влево становись! 1-2-е лицом друг к другу становись! Руки на плечи друг	Соблюдать дистанцию, равнение в колонне, не допускать столкновений. Следить за дыханием.

	другу. Приставными прыжками – марш!		
7	Закончили упражнение, 2-е номера в одну колонну стройся! Постепенно переходим на ходьбу. Восстанавливаем дыхание руки через стороны. Вдох, выдох.		Если дыхание не восстановилось, пройти ещё один круг.
II	Основная часть:	27-28 мин.	
	Перестроение в шеренги и в колонны.		По ходу проведения отрабатывается терминология, команды, ритмичность.
8	Совершенствование техники строевых приёмов на месте: <ul style="list-style-type: none"> • Повороты налево, направо, кругом. • Перестроения в 1-2 шеренги, колонны. 		Следить за правильной осанкой.
	<ul style="list-style-type: none"> • Перестроения в шеренги: 1-е (2-е) номера вперёд (назад) с поворотом налево (направо или кругом) становись! 		Упражнение развивает внимание, мышление, внимательность. Перестроение на счёт 1,2,3,4, а поворот строго на второй счёт – 1,2,3,4. Следить за равенством в строю, чётким выполнением упражнения.

	<ul style="list-style-type: none"> • Перестроения в колонны: 2-е (1-е) номера влево (вправо) с поворотом налево (направо или кругом) становись! • 1-е (2-е) номера в одну, с поворотом направо (налево, кругом) становись! 		<p>Упражнение развивает внимание, мышление, внимательность.</p> <p>Перестроение на счёт 1,2,3,4, а поворот строго на второй счёт – 1,2,3,4.</p> <p>Следить за равенством в строю, чётким выполнением упражнения.</p>
	Совершенствование техники строевых упражнений , походного, строевого шага.		
1	Строй в две колонны: “В обход налево за направляющими – Марш!”		Правое плечо вперёд.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Через середину в две колонны – Марш! • Класс! Налево (направо) – Марш! • Класс! Кругом! 		Соблюдать равенство, дистанцию. Следить за правильной осанкой, шагом, ритмичностью, отмашкой рук.
	Противоходом налево (направо) Марш!		Выполняют задание в колоннах по двое.
	Через середину зала в колонны по 2-е – Марш! 1-е налево! 2-е направо! Марш!		
	Через середину зала в колонны по 3 (4,5,6) – Марш! Класс! В колонну по 1-му(2) в обход налево (направо) Марш!		
	В колонны по двое – походным шагом – Марш!		Равнение в колоннах, дистанцию держать, следить за осанкой.
	Строевым шагом – Марш!		Чёткость движений, правильная осанка.

	Строевым – кругом марш!		
	Класс! Обычным шагом в одну колонну – Марш!		Учащиеся идут на первоначальное место построения.
	Игра на внимание. Речевые команды не соответствуют действиям которые надо выполнить.		Объяснение игры с усложнённым вариантом Игра заканчивается по сигналу свисток.
III	Заключительная часть:	4-5 мин.	
	Построение в одну шеренгу. Подведение итогов.		Отметить лучших, активных учащихся, что получилось на уроке, что не получилось, над чем нужно поработать.