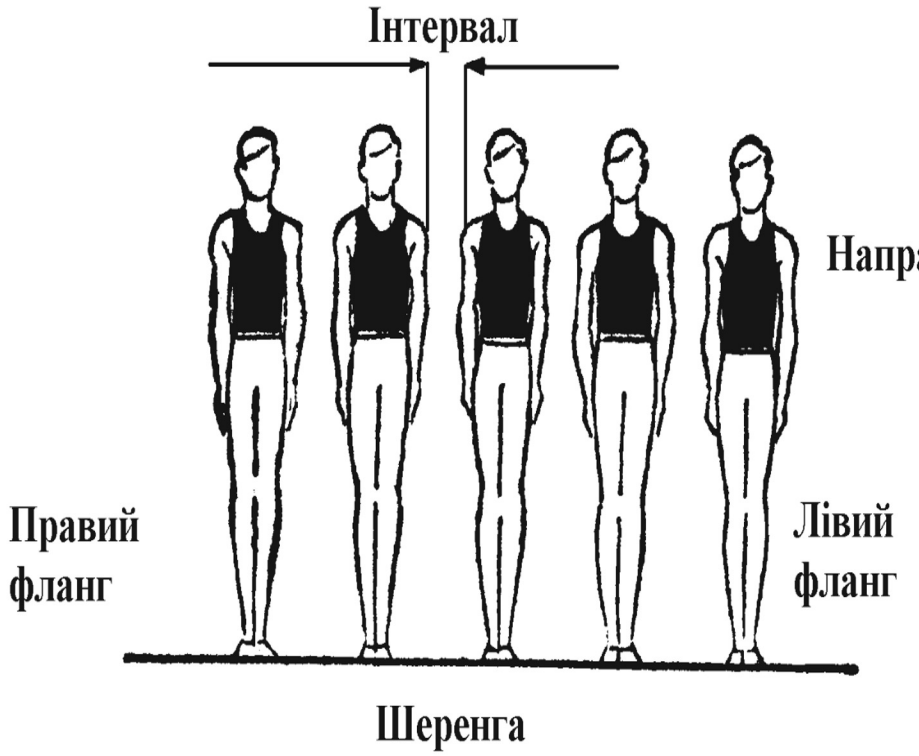
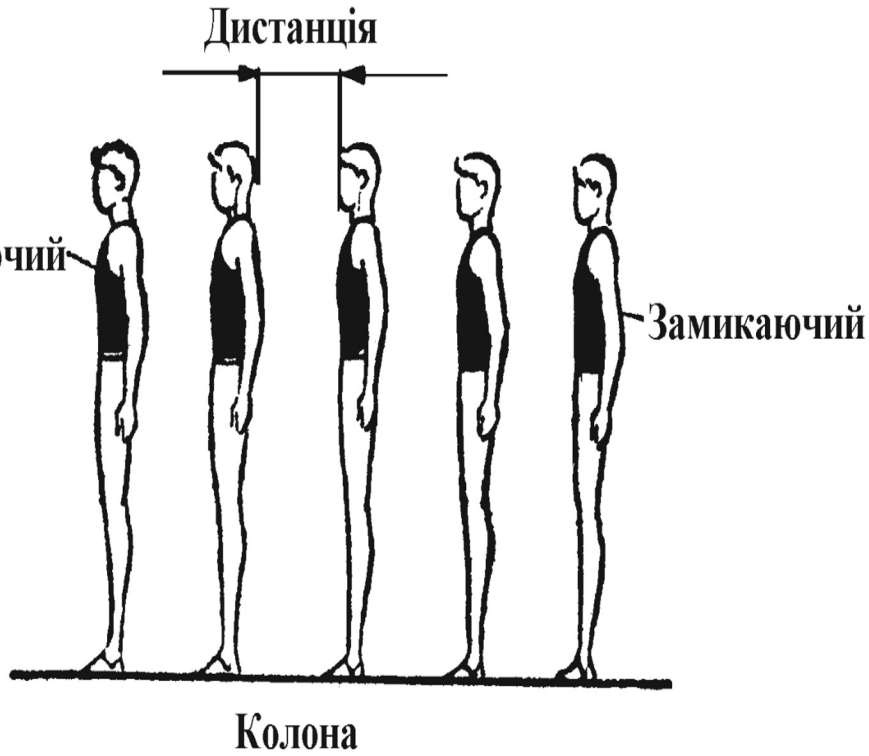
**Стройові вправи поділяють на:**

1) стройові прийоми;
2) пересування;
3) шикування перешикування;
4) розмикання і змикання.

- ***Стрій*** – визначене стройовим статутом розташування учнів для їх спільних дій.
- ***Шеренга*** – стрій, в якому учні вишикувані один біля одного на одній лінії з визначеним інтервалом.
- ***Колона*** – стрій, в якому учні розташовані один за одним на відстані витягнутої вперед руки. Колони можуть бути вишикувані по два, по три, по чотири та більше.
- ***Інтервал*** – відстань між учнями по фронту.
- ***Дистанція*** – відстань між учнями в глибину строю.
- ***Фланг*** – правий (лівий) край строю. Підчас поворотів строю назви флангів не змінюються.
- ***Фронт*** – бік, куди учні звернені обличчям.
- ***Тил*** – бік, протилежний фронту.


Інтервал
Правий фланг
Лівий фланг
Шеренга


Дистанція
Направляючий
Замикаючий
Колона

- ***Ширина строю*** – відстань між флангами.
- ***Глибина строю*** – відстань від першої шеренги до останньої.
- ***Розгорнутий стрій*** – стрій, вишикуваний в одну лінію в шерензі. Такий стрій використовують для проведення перевірок, розподілу, а також в інших необхідних випадках.
- ***Похідний стрій*** – стрій, вишикуваний в колону, який застосовують для пересування та в інших необхідних випадках.
- ***Направляючий*** – учень, який іде першим в колоні у визначеному напрямку.
- ***Замикаючий*** – учень, який іде останнім у колоні.

# Стройові прийоми

- **„Ставай!”** – за цією командою необхідно швидко стати в стрій, визначити інтервал і дистанцію, п’яти поставити разом, носки розвести нарізно, дивитись прямо перед собою, але не напружуватись.
- **„Рівняйсь!”** – команда для вирівнювання строю. Учні крім правофлангового, повертають голову направо, піднявши підборіддя, рівняючись так, щоб кожен бачив груди четвертого.
- **„Струнко!”** – за цією командою прийняти стройову стійку. „**Вільно**!” – послабити в коліні праву чи ліву ногу, не рухаючись з місця, бути уважним і не розмовляти.
- **„Відставити!”** – команда для скасування попередньої команди і припинення виконання вправ, після неї учні приймають попереднє положення.
- „**Розійдись!”** – ця команда подається після команди „*Вільно!*”. При подачі цієї команди учні виходять із строю в любому одному чи різних напрямках.



# Розподіл

*Для розподілу існують команди:*

„***По черзі – РОЗПОДІЛИСЬ!”*** – за цією командою, кожен, починаючи від правофлангового, називає свій порядковий номер, повертаючи при цьому голову до учня, який стоїть зліва.

„***На перший, другий*** – *РОЗПОДІЛИСЬ!”*

„***По три (чотири і більше)*** – *РОЗПОДІЛИСЬ!”*



# Повороти на місці та в русі

*Повороти на місці виконуються за командами:*

- „***Налі – ВО! 1-2”*** – поворот виконується на лівій п’ятці і правому носку на 90°, руки притиснуті до стегон.
- „***Напра – ВО!”*** – поворот виконується на правій п’ятці і лівому носку на 90°, руки притиснуті до стегон.
- „***Кру – ГОМ!”*** – поворот виконується в бік лівої руки на лівій п’ятці і правому носку на 180°, руки притиснуті до стегон.
- ***Напівповороти*** *„Напра - ВО!”* та *„Налі – ВО!”* виконуються на 45° у визначений бік.



## Пересування

## Пересування здійснюються кроком, бігом, стрибками

***Крок буває стройовий і похідний.***

***Стройовий крок*** – застосовується для проходження урочистим маршем; підходу і відходу учня до вчителя під час рапорту; під час стройової підготовки. Під час виконання стройового кроку нога виноситься вперед на висоту 10-15 см.

***Похідний крок*** застосовують у всіх інших випадках.

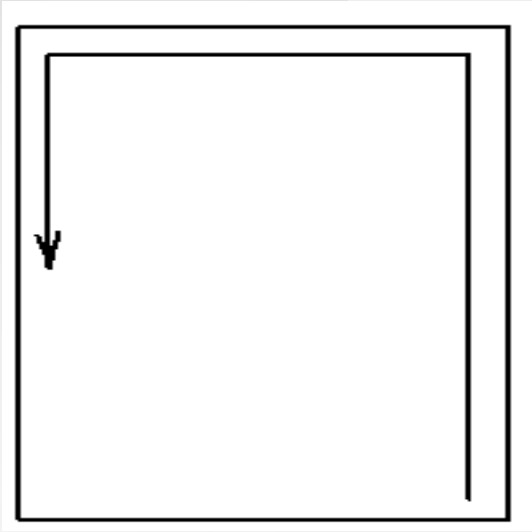
Для початку крокування на місці подається команда: „*На місці кроком – РУШ!*”. Означення бігу на місці здійснюється командою: „*На місці бігом – РУШ!*”. Для початку руху вперед, під час крокування на місці, подається команда: „*ПРЯМО!*” (під ліву ногу). Учень робить крок правою на місці і повний крок лівою ногою вперед. *Для зміни швидкості руху подаються команди: „Частіше – КРОК!”, „Рід – ШЕ!”, „Пів – КРОКУ!”, а довжини кроку – „Коротший – КРОК!”, „Довший – КРОК!”.*

Рух стройовим кроком починають за командою: „*Стройовим кроком – РУШ!*”, якщо учні рухаються то: „*Стройовим – РУШ!*”, а рух похідним кроком – „*Кроком – РУШ!*”. Рух бігом почина[redacted]м – *РУШ!*”. Для припинення просування впер[redacted]а: „*НА МІСЦІ!*”(учні починають виконувати крок[redacted]м „*Клас (група) – СТІЙ!*”.



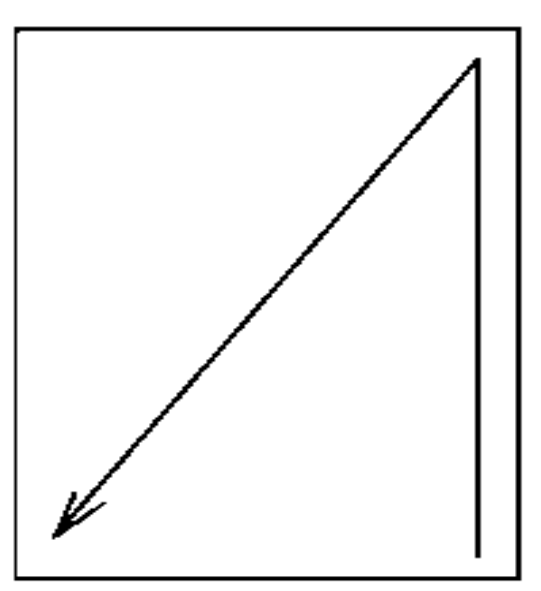
# Гімнастичні пересування

„*Обхід*” – пересування класу вздовж меж залу. Команди: „*Наліво (направо) в обхід кроком – РУШ!*”, а коли клас знаходиться в русі то: „*Наліво (направо) в обхід – РУШ!*”.





- ***„Діагональ”*** – це рух класу з одного кута залу в протилежний. Виконується за командою: *„По діагоналі – РУШ!”*

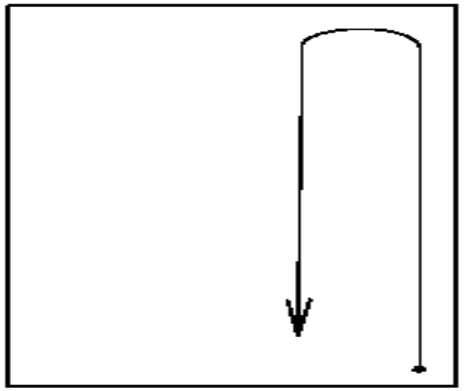




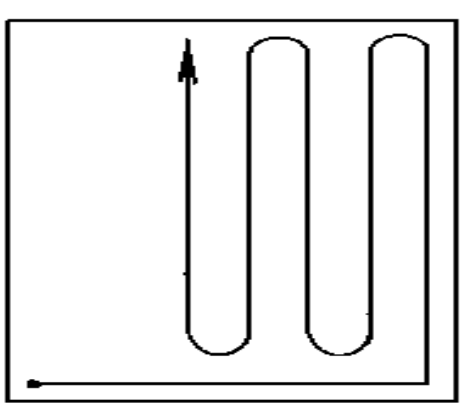

діагональ.MOV

***Протихід*** – пересування, протилежне по напряму від попереднього. Виконується за командами: „*Наліво (направо) протиходом – РУШ!*”.

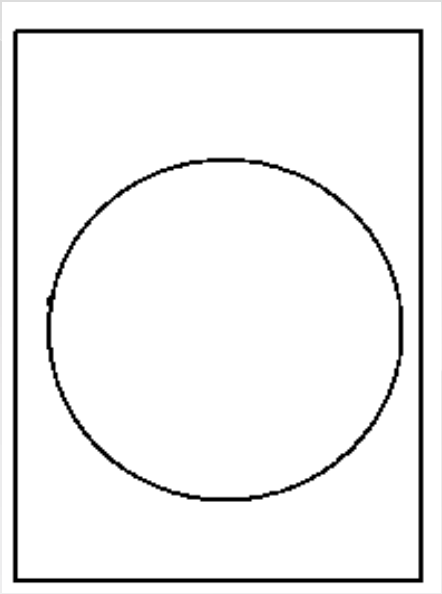
***Змійка*** – ряд протиходів, виконаних заходженням то одним, то іншим плечем. Пересування „*Змійкою*” без пересування „*протиходом*” не виконується, тому що пересування „протиходом” задає напрям пересуванню. „*Змійка*” може бути великою (вздовж залу) і малою (поперек залу). Команда, яка подається під час пересування: „*Наліво (направо) протиходом – РУШ!*”, а потім: „*Змійкою – РУШ!*” . Перша команда подається при виконанні першої петлі „*протиходом*”, а друга – при виконанні другої і наступної петель „*змійкою*”, заходячи то правим, то лівим плечем вперед.





**«Коло»** – це команда: «По колу направо – РУШ!», – виконавча команда подається на середині однієї з меж зали.



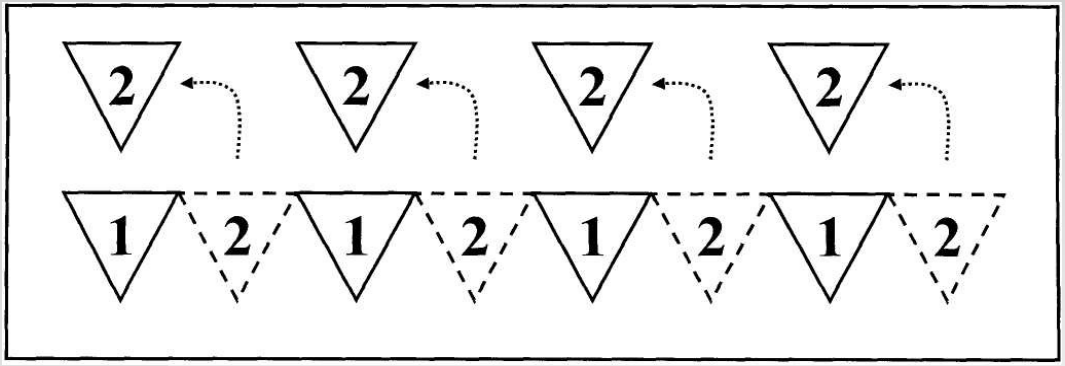
коло.MOV



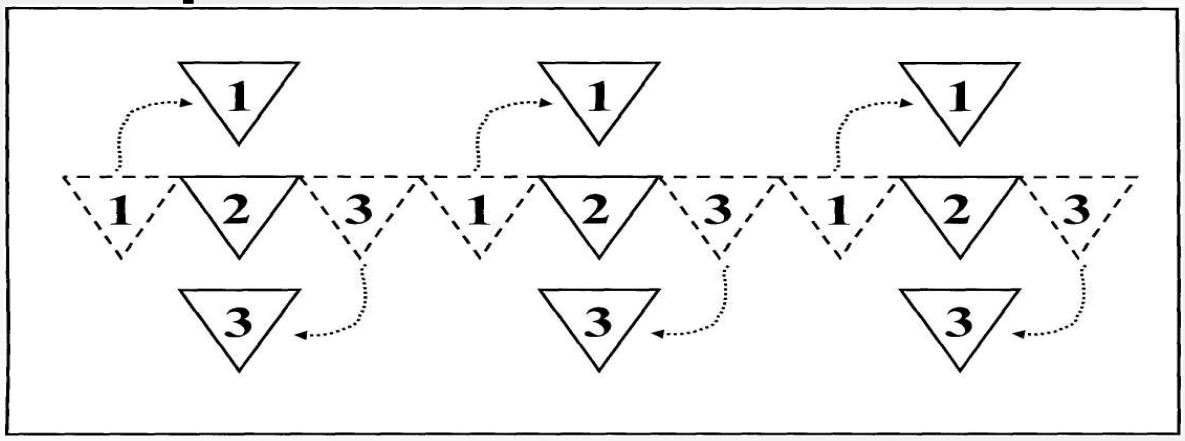
# Шикування та перешикування

- Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки



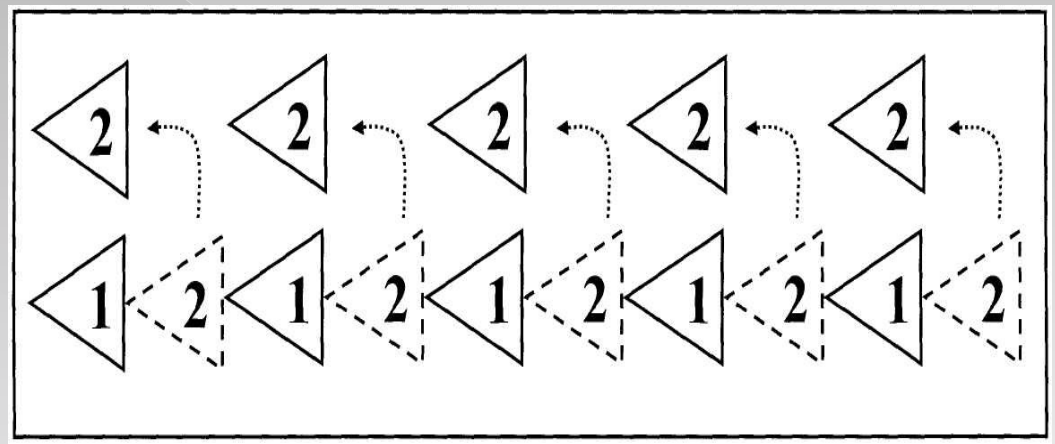



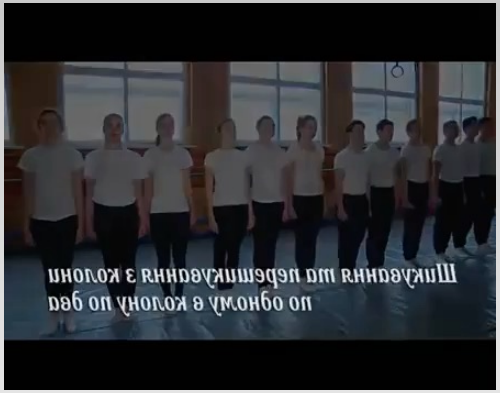

- Перешикування з однієї шеренги в три шеренги на місці



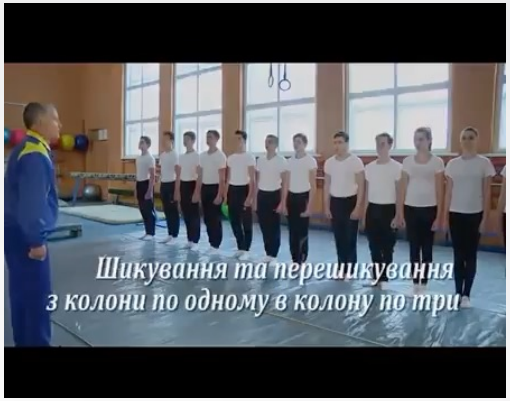


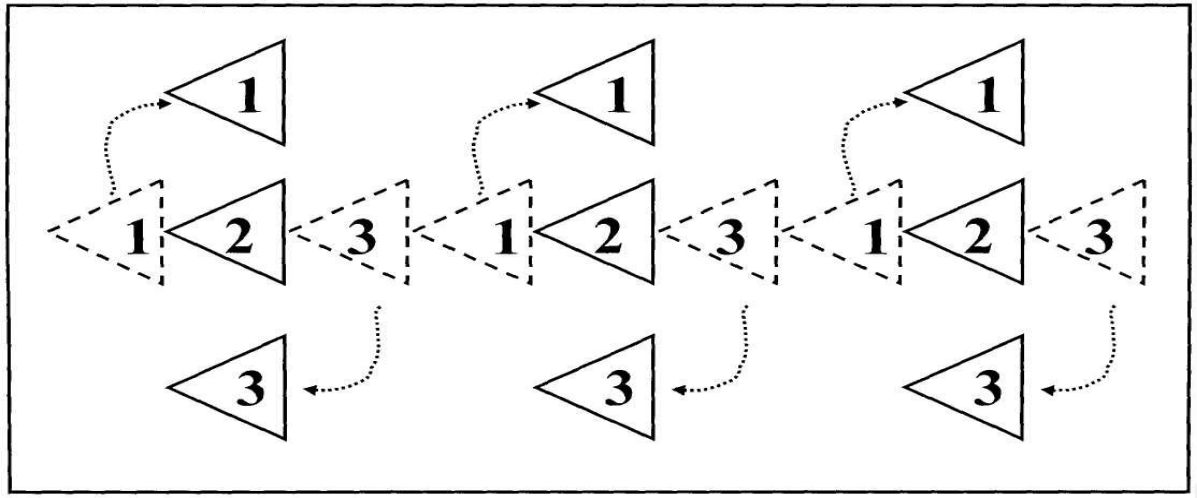

- **Перешикування з колони по одному в колону по двоє на місці.**



- **Перешикування з колони по одному в колону по три на місці.**

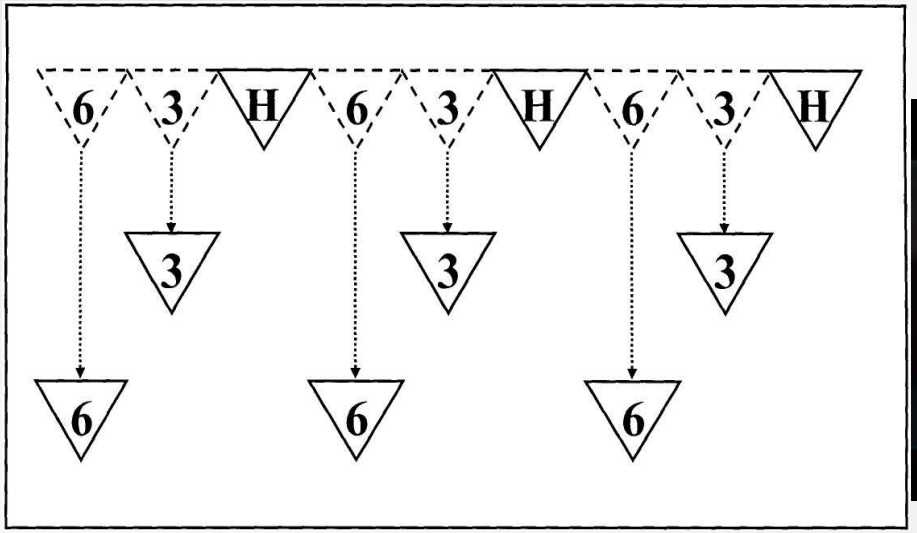


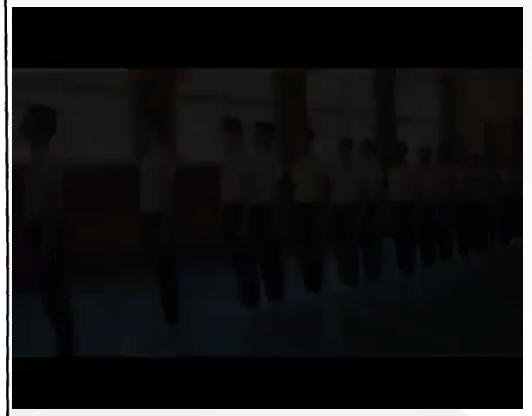



# Перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) шеренги „уступом” по розподілу.

При цьому перешикуванні розподіл залежить від дистанції між шеренгами і кількості шеренг. Так, якщо стрій перешиковується наприклад в три шеренги з дистанцією між ними три кроки то розподіл буде: „На шість, три, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!”, якщо перешиковуватись в чотири шеренги на дистанцію два кроки подається команда: „На шість, чотири, два, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!”. Після розподілу подається команда: „По розподілу рівняння направо кроком – РУШ!,,

Дії учнів: *учні виконують встановлену кількість кроків під рахунок, який залежить від кількості виконуємих кроків (якщо найбільша кількості кроків шість, то рахунок буде до семи, тобто на рахунок більше для того щоб приставити ногу, якщо дев’ять – то рахунок до десяти*



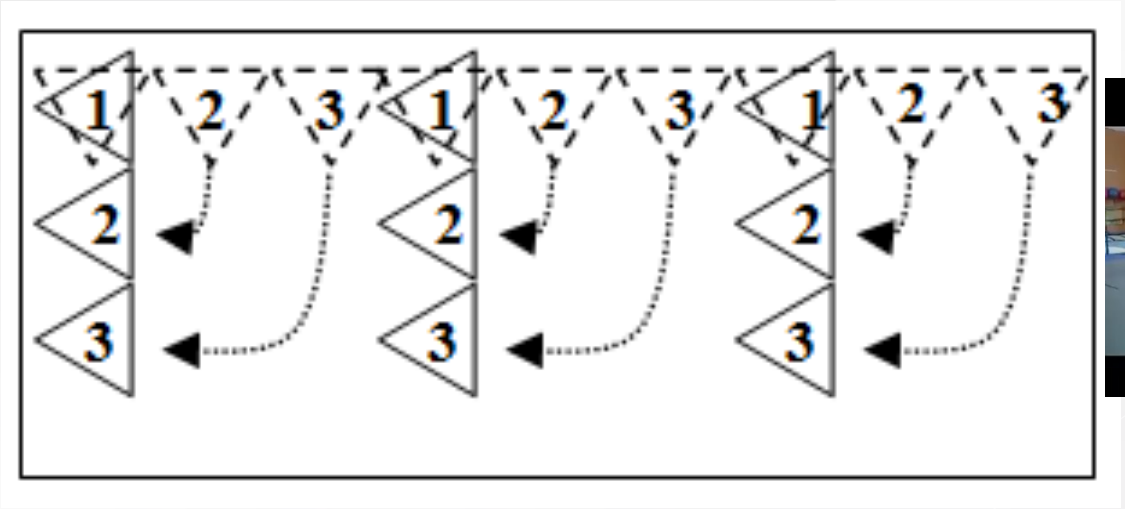
***Зворотне перешикування в одну шеренгу***: для перешикування в одну шеренгу подається команда: „***На свої місця кроком – РУШ!***”.

*Дії учнів*: всі учні, крім тих хто стоїть на місці, виконують поворот кругом на рахунок „*раз*”, „*два*”, потім починаючи з рахунка „*раз*” учні стройовим кроком повертаються на свої місця в стрій. Викладач веде рахунок, доки останні учні в шеренгах не зроблять поворот кругом.

# Перешикування з однієї шеренги в колону по три (чотири, п'ять) заходженням плечем

Після розподілу по три (чотири, п'ять) подається команда: „*Відділеннями, в колону по три (чотири і т. д.) правим (лівим) плечем вперед кроком* – ***РУШ***!".

***Дії учнів***: за цією командою відділення заходять правим (лівим) плечем уперед: крайній фланг, повернувши голову вздовж фронту, іде повним кроком, узгоджуючи свій рух так, щоб не потіснити інших на нерухомому фланзі; крайній нерухомого фланг означає крок на місці, та поступово повертається наліво (направо) узгоджуючи свій рух із флангом. Коли відділення здійснять потрібне заходження подають команду: „НА МІСЦІ!" або „ПРЯМО!", або „Відділення – СТІЙ!".






***Зворотне перешикування в одну шеренгу.*** Подається команда: „***Кру – ГОМ****! В одну шеренгу лівим (правим) плечем вперед кроком –* ***РУШ****!”*

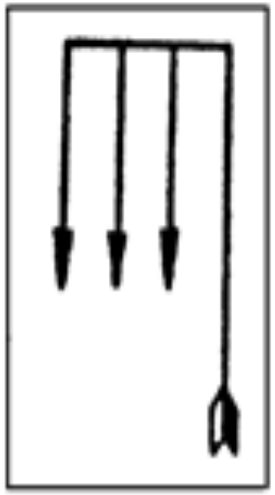
*Дії учнів*: за цією командою відділення виконують поворот кругом і повертаються в шеренгу зворотнім шляхом. Коли відділення дійдуть до лінії шеренги подається команда „*На місці!”* і учні визначають крокування на місці. Далі подається команда „*ГРУПА!, СТІЙ!”*. Учні зупиняються. По команді „*Кру – ГОМ!”* учні повертаються кругом.

***Перешикування з колони по одному в колону по два (чотири, вісім) в русі „дробленням і зведенням”***
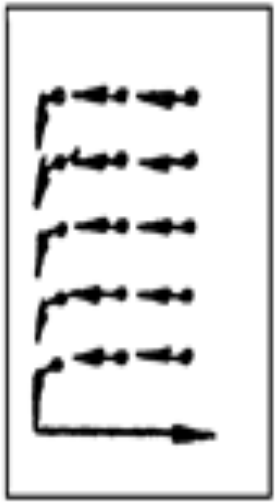
Клас рухається по периметру залу. Коли направляючий доходить до якоїсь з середин меж залу подається команда (**під ліву ногу**): *„Через центр – РУШ!”,* на протилежній середині учитель подає команду для дроблення: *„В колони по одному наліво і направо в обхід – РУШ!”*.

*Дії учнів:* по команді направляючий (перший в строю) рухається наліво в обхід, а другий (наступний – за ним) – направо в обхід, третій – наліво в обхід, четвертий – направо в обхід і т. д. Колони рухаються в указаних напрямах до протилежної середини. Коли направляючі колон доходять до неї подається команда: *„В колону по два до нижньої (верхньої) межі – РУШ!”*. Якщо команда не подається вчасно направляючі починають виконувати кроки на місці, очікуючи на неї.

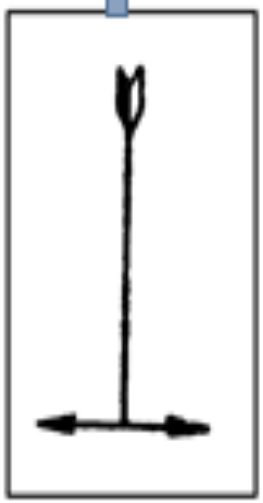
Дії учнів: *направляючі колон з’єднуються в двійку, рухаючись до нижньої середини, наступні учні поєднуються між собою в пари подібно першій парі. Продовжуючи перешикування* „дробленням і зведенням” *можливе перешикування в колону по чотири, вісім і т. д.*



Б

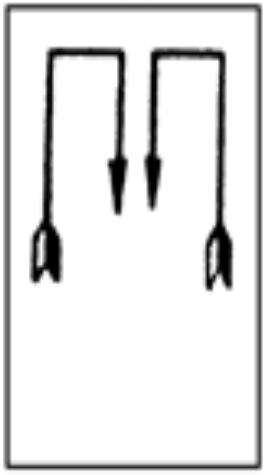


В

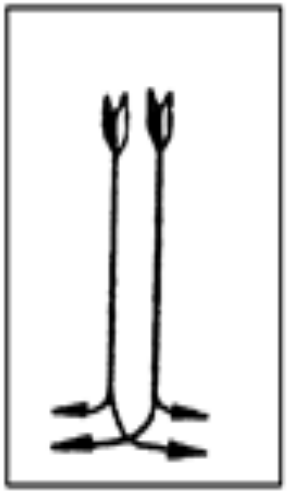


Г

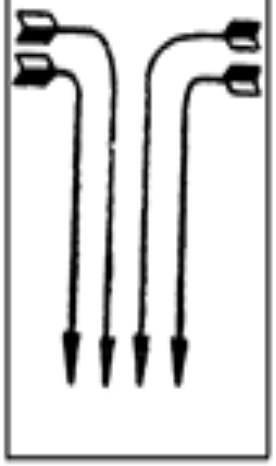
Д



Ж



З



Перешикування в русі:

Б-В - перешикування з колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами в русі і зворотне перешикування в колону по одному.

Г-З - перешикування дроб-

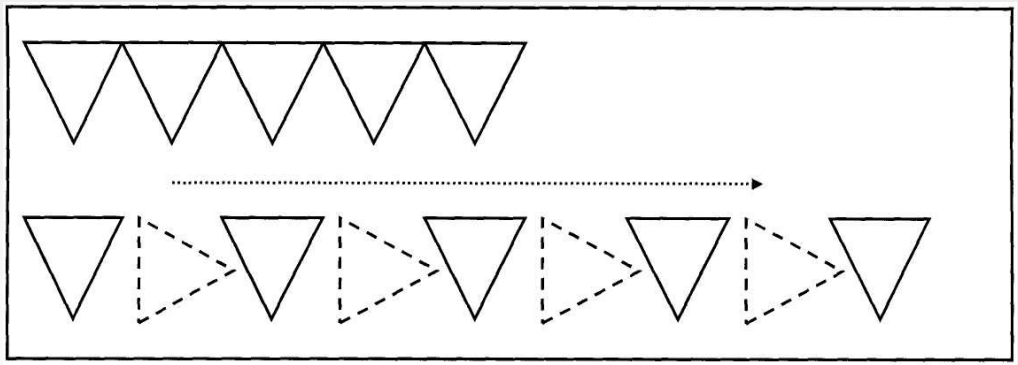


- ***Перешикування з колони по одному в колону по два (чотири, вісім) в русі „дробленням і зведенням”***
- Клас рухається по периметру залу. Коли направляючий доходить до якоїсь з середин меж залу подається команда (під ліву ногу): „*Через центр – РУШ!*”, на протилежній середині учитель подає команду для дроблення: „*В колони по одному наліво і направо в обхід – РУШ!*”.
- *Дії учнів*: по команді направляючий (перший в строю) рухається наліво в обхід, а другий (наступний – за ним) – направо в обхід, третій – наліво в обхід, четвертий – направо в обхід і т. д. Колони рухаються в указаних напрямах до протилежної середини. Коли направляючі колон доходять до неї подається команда: „*В колону по два до нижньої (верхньої) межі – РУШ!*”. Якщо команда не подається вчасно направляючі починають виконувати кроки на місці, очікуючи на неї.
- *Дії учнів*: направляючі колон з’єднуються в двійку, рухаючись до нижньої середини, наступні учні поєднуються між собою в пари подібно першій парі. Продовжуючи перешикування „*дробленням і зведенням*” можливе перешикування в колону по чотири, вісім і т. д.

- ***Перешикування з колони по два (чотири, вісім і т.д.) в колону по одному „розведенням і злиттям”.***
- Клас стоїть, наприклад, в колону по двоє, вчитель подає команду для розведення: „*В колони по одному наліво і направо в обхід кроком – РУШ!”, якщо в русі – „РУШ!”*.
- *Розведення* – дія протилежна злиттю. Після команди направляючі колони рухаються наліво і направо в обхід, доходять до протилежної середини і чекають наступної команди, виконуючи кроки на місці.
- Команда для злиття: „*В колону по одному через центр – РУШ!”*.
- *Злиття* – дія протилежна розведенню. За цією командою колони, які йдуть у протилежних напрямах, зливаються в колону по одному і йдуть через центр, далі вчитель подає команду: „*Наліво (направо) в обхід – РУШ!”*.

## *Способи розмикань*

- ***Розмикання*** – перешикування строю зі збільшенням інтервалів і дистанції. У випадку коли розмикання проводиться на інтервал один крок, то інтервал не вказується. Якщо розмикання проводиться на інтервал два та більше кроків, то інтервал вказується („*…на два (3,4,* і т.д.*) кроки розім – КНИСЬ!*").
- ***Розмикання за стройовим статутом.***
- По стройовому статуту подається вказівка на напрямок і кількість кроків (на скільки треба розімкнутись). Подається команда: „*Наліво (направо) на два (три і т. д.) кроки (бігом) розім – КНИСЬ!*".
- *Дії учнів*: наприклад, розмикання виконується наліво, всі учні крім правофлангових, повертаються наліво і починають рухатись прискореним півкроком (бігом), дивлячись через плече на того, хто йде позаду, не відриваючись від нього. Після зупинки того, хто йде позаду, кожен ступає ще стільки кроків, скільки визначено командою і повертаються направо. Якщо інтервал не був указаний, розмикання проводять на один крок.



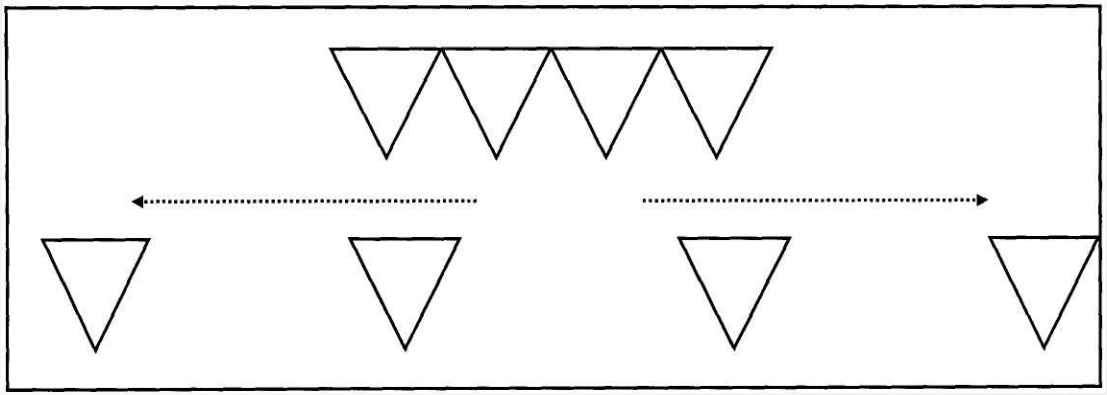


***Розмикання приставними кроками від середини.***

Подається команда: „*Від середини на два (три і т. д.) кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!*”.

*Дії учнів*: наприклад учні розмикаються на інтервал два кроки з колони по чотири, після команди крайні колонки роблять один приставний крок вбік (правий фланг - вправо, лівий – вліво), на наступні два рахунки роблять один приставний крок вбік і крайні і внутрішні колони й на останні два рахунки крайні колони виконують ще один приставний крок вбік (рахунок до шести).

- ***Змикання.*** Подається команда: „*До середини приставними кроками зім – КНИСЬ!*”.
- *Дії учнів*: всі одночасно починають змикатись до середини приставними кроками (рахунок до шести).





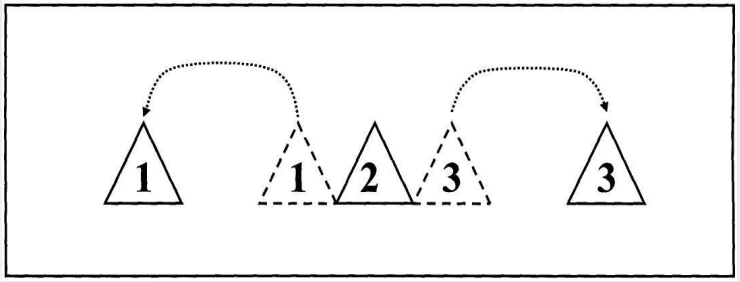
# Розмикання дугами вперед (назад) з колони по три

Подається команда: „*Дугами вперед (назад) на два кроки розім – КНИСЬ!*”.

*Дії учнів*: внутрішня колона стоїть на місці, а крайні колони по дузі розходяться: лівий фланг – дугою наліво, а правий – дугою направо на три кроки, стаючи на одній лінії з внутрішньою колоною і виконують поворот кругом (рахунок до шести).

***Змикання.*** Команда: „*Дугами вперед (назад) зім – КНИСЬ!*”.

*Дії учнів:* всі дії виконуються в зворотному напрямку.






## Методи і методичні прийоми навчання стройовим вправам

- Вивчаючи стройові вправи, вчитель повинен використовувати методи пояснення, показу і метод практичних вправ. У разі відносної простоти стройових вправ, як правило, методи показу і пояснень використовують одночасно, після чого вправа виконується групою учнів.
- Вивчаючи стройові вправи з дітьми різного віку використовують і різні методичні прийоми. Так, у початкових класах використовуються різні орієнтири, сплески в долоні, групові підрахунки, а також особиста участь учителя в ролі направляючого. Вправи пояснюють образно та проводять в ігровій і змагальній формах.
- В середніх класах ряд вправ доцільно вивчати за розподілом. Наприклад, під час вивчення перешикування шеренги в дві шеренги на місці для других номерів подається команда: *„Крок лівою назад роби – РАЗ! Крок правою в право роби – ДВА! Приставити ліву до правої – роби – ТРИ!”*. Використовуючи даний прийом учитель має можливість виправити помилки, що допомагає більш швидкому засвоєнню вправи.
- Для удосконалення навичок стройових вправ слід використовувати їх на всіх уроках і у всіх частинах уроку. Крім того, в середніх і старших класах, (особливо для юнаків), їх слід включати в основну частину уроку як вид гімнастичного багатоборства з метою більш ефективного засвоєння вправ і вміння керувати строєм. Не слід зловживати командою *„СТРУНКО!”* враховуючи, що по кожній попередній команді учні повинні приймати положення стройової стійки (основної стійки).