**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«Особенности обучения строевой подготовке детей с ОВЗ»**

**Автор - составитель:**

Селянина А.Ю.,

учитель физической культуры

**Вступление**

В школе обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития).Задача педагогов-помочь обучающимся с ОВЗ усвоить знания, умения и навыки, которые нормально развивающие дети осваивают самостоятельно.

Категория обучающихся с ЗПР–наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников.Среди причин воз- никновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболе-вания, неблагоприятные условия воспитания.

Учителя физической культуры ориентируются на следующие особенности в своей работе с детьми с ОВЗ:

- отставание школьников по уровню физического развития и моторики;

- исследование физического развития, функционального состояния, двигательной подготовлен-ности, состояния обучающихся следует проводить систематически для компенсации недостатков физического развития, функциональных состояний, двигательных нарушений;

- на основании полученных данных необходимо применять в процессе физического воспитания специально подобранные средства, которые в наибольшее мере содействуют коррекции недостат-ков и в то же время благоприятно влияют на общее физическое развитие детей;

- уроки физической культуры строятся с учетом особенностей детей с ограниченными возможнос-тями здоровья, в соответствии с возрастными, физиологическими и медицинскими показателями. Все обучающиеся испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учеб-ных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфически-ми расстройствами психологического развития(школьных навыков,речи и др.),нарушениями поведения.Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работо-способности и эмоциональной сферы.

**Введение**

Основные положения действующего Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» рассматривают физическую культуру и спорт как важное средство про-филактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержки умственной и физической работоспо-собности, воспитание патриотизма, подготовки подрастающего поколения к трудовой деятельнос-ти и защите Родины.

В системе средств физического воспитания в школе одно из основных мест принадлежит гимнастике. Организация занятий гимнастикой невозможна без использования строевых упраж-нений. Значение строевых упражнений общеизвестно. Не случайно они входят в школьную прог-рамму по физической культуре, начиная с 1 класса. Программа предусматривает, чтобы учащиеся не только умели выполнять все пройденные команды,но и знали бы их. Это закономерно: ведь в старших классах учащиеся уже самостоятельно проводят отдельные части урока, в том числе вводную, которая состоит из строевых упражнений, построений и перестроенний. Особое значе-ние строевых упражнений состоит в том,что они содействуют формированию осанки человека.

С помощью строевых упражнений успешно формируются навыки коллективных действий, воспитываются чувства ритма, дисциплина и организованность. Строевые упражнения способст-вут развититю глазомера, повышают эмоциональное состояние учащихся, воспитывают чёткость и красоту движения. Они позволяют быстро и целесообразно разместить группу в зале или на площадке,увеличивают плотность урока физической культуры.

**Акктуальность**

Изменения, происходящие в современном обществе, определяют инновационные требования и к системе образования. Конкурентоспособность , социализация в обществе, активная адаптация в профессиональной деятельности являются важнейшими учебно-воспитательными задачами в современной школе.Все больше растет престиж воинской службы у молодежи."Хорош в строю - силен в бою". Справедливость и мудрость этого правила подтверждены опытом Великой Отечественной войны, когда отличная строевая выучка, высокое боевое мастерство личного состава давали возможность нашим подразделениям и частям выполнять труднейшие боевые задачи с минимальными потерями и в короткий срок.

Молодые люди в возрасте 15-18 лет переживают пору взросления, становления личности, формирования не только физических, но и интеллектуальных качеств. В силу особенностей развития психологический склад подростков этого возраста сложен и противоречив. С одной стороны, подросток может проявить высокую активность, дисциплинированность, сознательность. С другой - поступить как неразумный ребенок - бездумно нарушить элементарные нормы пове-дения, морали, стать правонарушителем. Нужно помнить и учитывать в своей работе, что юность - пора всестороннего созревания человека, формирования личности. Юноши и девушки уже облада-ют определенным жизненным опытом, тянутся к подвигу и, стремясь воспитать в себе волевые качества, проявляют интерес к героическим традициям,они особенно чувствительны к ущемлению прав и человеческого достоинства, стремятся быть самостоятельными во всем, не терпят опеки и тонко чувствуют разницу между ней и деловой помощью.Поэтому овладение детьми старшего возраста основами строевой подготовки является актуальной для современного образования.

Формирование систем двигательных умений является одной из ведущих задач физического воспитания. Обучение действию есть процесс одновременного приобретения знаний, формирова-ния двигательного умения и воспитания соответствующих физических качеств. Занятия физичес-кими упражнениями с детьми и подростками имеет свои правила, определяемые возрастными особенностями учащихся. Физическое развитие детей и подростка в 15–17 лет еще не закончено, и чрезмерное перенапряжение может развить комплекс физической неполноценности и, как следствие, сказаться отрицательно на психическом состоянии подростков. Недостаточная же нагрузка снижает физическую закалку, выносливость, а это скажется в дальнейшем на формировании молодого человека как личности.

**Целью** обучения предмета «Строевая подготовка» является выработка строевой выправки,подтянутости и выносливости. Умение правильно и быстро выполнять команды, строевые приемы. Конечная цель строевой подготовки в школах, во многом определяется достижением умственной деятельности и двигательной активности учащихся.

Основная **задача** строевой подготовкиэто - создание и закрепление у школьников, уважи-тельного отношения к дисциплине и порядку,пропаганда здорового образа жизни,развитие и под-держание на достаточном уровне физических качеств : ловкость и выносливость; формирование правильной осанки, красивой походки, навыков коллективных действий. Строевые упражнения развивают чувства ритма и темпа движений, повышают эмоциональное состояние занимающихся.

**Особенности:**

*Обучение строевым упражнениям* учащихся помогает развитию такого физического свойства как координация (ловкость). Наиболее информативным критерием оценки координационной способности при выполнении большинства двигательных действий рассматривается точность выполнения движений. Степень ловкости человека проявляется в том, насколько результативны оказываются движения при их взаимодействии с внезапными изменениями. Измерителями ловкости служат:

– уровень координационной сложности двигательного действия;

– точность двигательного действия ;

– экономичность двигательных действий;

– время, необходимое для освоения двигательного действия;

– способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

**Строевая подготовка** - дело сугубо практическое. Каждый прием нужно отрабатывать многократным повторением, придерживаясь такой последовательности:

- назвать прием (действие) и подать команду, по которой он выполняется;

- показать образцовое выполнение приема (действия) в целом, затем по разделениям с одновременным кратким объяснением правил и порядка его выполнения;

- научить обучаемых технике выполнения приема (действия) сначала по разделениям, затем в целом;

- тренировать учащихся в выполнении (действия), добиваясь ловкости, быстроты и четкости действия.

**Строевая стойка.** Строевая стойка,является основным элементом строевой выучки, на котором «опираются» все другие элементы. Поэтому необходимо добиться, чтобы принятие строевой стойки вошло в привычку учащихся на всех занятиях, а также при общении между собой, учителем, директором, инструктором. Для этого нужно внимательно наблюдать за поведением учащихся и всякий раз деликатно напоминать им об этом.

*Ошибки.* Носки развёрнуты слишком широки или узко.Тело не подано вперёд. Пальцы не в полусогнутом состоянии (вытянуты).Голова опущена. Подбородок выдвинут вперёд.

**Строевые упражнения** – совместные или одиночные действия учащихся в строю.

***Классификация строевыех упражнений:***

• строевые приемы;

• построения и перестроения;

• передвижения;

• размыкание и смыкание.

Для использования строевых упражнений необходимо руководствоваться основными понятиями строя.

**Строй ,элементы строя**

Строй— установленное размещение занимающихся для совместных действий. Фланг — правая и левая оконечности строя.

Фронт— сторона строя,к которой учащиеся обращены лицом,а противоположная сторона тылом.

Шеренга — строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

Интервал — расстояние между занимающимися в шеренге.

Сомкнутый строй— расположение занимающихся в шеренге один от другого на расстоянии равном ширине ладони между локтями.

Разомкнутый строй — расположение занимающихся в шеренге на расстоянии одного шага один от другого.

Колонна – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

Дистанция – расстояние между занимающимися в колонне.

Направляющий – занимающийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий – занимающийся, идущий в колонне последним.

**Строевые приемы**

1. «СТАНОВИСЬ!»По этой команде ученики становятся в строй ,принимают основную стойку.
2. «СМИРНО!» По команде принимается строевая стойка, соответствующая основной стойке.
3. «РАВНЯЙСЬ!» По этой команде все занимающиеся, кроме правофлангового, поворачивают голову направо(подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый школьник видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

4. «ОТСТАВИТЬ!» По этой команде принимается предшествующее ей положение.

5. «ВОЛЬНО!» По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабевает одну ногу в колене и встает свободно.

6. «РАЗОЙДИСЬ!». Занимающиеся действуют произвольно.

7. Расчет. «По порядку– РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй– РАСЧИТАЙСЬ!», «По три (четыре, пять и т.д.) – РАССЧИТАЙСЬ!» .Расчет начинается с правого фланга. При рас-чете следует сохранять строевую стойку, быстрым поворотом головы в сторону расчета (к стоящему слева от него), занимающийся называет свой номер и принимает исходное положение. Номер должен называться громко, четко и отрывисто.

8. Повороты на месте «Напра–ВО!», «Нале–ВО!», «Кру–ГОМ!», «Пол-оборота нале–ВО!». Поворот направо выполняется на правой пятке и левом носке, сохраняя положение корпуса и не сгибая ног в коленях, переносят тяжесть тела на правую ногу и кратчай-шим путем приставляют левую ногу к пра-вой, принимают положение строевой стойки. Поворот налево выполняется так же, только в левую сторону. Поворот кругом выполня-ется на180 градусов через левое плечо на пятке левой ноги иноске правой ноги. При построениях преподаватель должен находиться там, откуда он может видеть всех занимающихся. Для организации класса в начале урока дежурный докладывает учителю о готовности класса к уроку и отдает рапорт.

**Построения и перестроения**

Построения— действия учеников после команды учителя для принятия того или иного строя.

Для построения подается команда: «В одну шеренгу– СТАНОВИСЬ!» – одновременно с подачей команды староста или дежурный становится лицом к фронту в положение«смирно». Группа выстраивается слева от него. Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному– СТАНОВИСЬ!». Группа выстраивается за преподавателем. Построения в шеренги, колонны, круги и т.д. по распоряжению. Например,«Станьте в две шеренги».

Перестроения– переходы из одного строя в другой. К перестроениям относятся перестроения на месте и в движении.

*Перестроения на месте:*

• перестроение из одной шеренги в две и обратно;

• перестроение из одной шеренги в три и обратно;

• перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно;

• перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно;

• перестроение из шеренги уступами;

• перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами;

• перестроение из шеренги в колонну захождением плечом.

*Перестроения в движении:*

• перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д.

поворотом в движении;

• перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре,

восемь дроблением и сведением;

• перестроение из колонны по одному в колонну по два.

*Ошибки*

При обучении солдат поворотам на месте необходимо обращать внимание на следующие ошибки: некоторые обу­чаемые поворачивают корпус по предварительной команде, сгибают ноги в коленях, размахивают руками при поворо­те, наклоняют голову вниз, опускают грудь или выставляют живот, отклоняют корпус назад, поворот делают не на каб­луке, а на всей ступне, при повороте кругом делают непол­ный разворот, ногу приставляют не кратчайшим путем и при этом корпус качается.

**Передвижения**

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различ-ного характера. Передвижения в строю могут совершаться шагом и бегом.

1. Строевой шаг— шаг, при котором ногу надо выносить на высоту15 –20 см от пола(подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всюступню); движения руками выполняются вперед(сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад(руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда«Строевым шагом– МАРШ!».

2. Походный(обычный) шаг отличается от строевого свободой движений.

2.1. Команда: «Шагом– МАРШ!» подается для всякого движения шагом с места

2.2. Команда«Обычным шагом(бегом) – МАРШ!» применяется при переходе с

других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении.

Исполнительная команда подается под левую ногу.

3. Движение на месте выполняется по команде:

А) «На месте шагом(бегом) – МАРШ!»;

Б) «Направляющий, на месте!». Подаётся тогда, когда передвигающуюся

группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше.

4. Переход с движения на месте к передвижению. Команды:

4.1. «ПРЯМО!» (подается под левую ногу). Выполняется шаг правой

ногой на месте и с левой ноги начинается движение вперед.

4.2. «Два(три, четыре и т.д.) шага вперед(назад, вправо, влево) – МАРШ!».

5. Прекращение движения по команде«Группа– СТОЙ!» подается под

левую ногу(выполняется шаг правой и приставляется левая нога).

1. Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды:

«ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!» «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕЖЕ!» (команда пода-ется под левую ногу через счет), а также«ПОЛНЫЙ ШАГ!», «ПОЛШАГА! »

1. Движение бегом.

«Бегом– МАРШ!». При переходе с движения шагом под музыку исполни-тельная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся дела-ют шаг правой и с левой ноги начинают движение бегом(то же при перехо-де с бега на шаг под музыку по команде «Шагом– МАРШ!»), если музыкаль-ного сопровождения нет, команда«Марш!» подается под правую ногу.

1. Для управления движением строя на занятиях применяют ряд других команд :

• движение в обход(движение вдоль границ зала), команда: «Налево

(направо) в обход шагом– МАРШ!». Если команда подаётся во

время передвижения, то исполнительная команда«МАРШ!»

должна быть подана у угла зала или площадки[1; 5; 7].

• движение противоходом;

• движение«змейкой»;

• движение по диагонали;

• движение по кругу;

• «зигзаг»;

• «фигурная маршировка».

**Повороты в движении**

Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды

для поворотов кругом.

9.1. Исполненная команда для поворота направо подается под правую ногу,

после чего занимающийся, делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги (тоже под левую ногу).

9.3 Для выполнения поворота кругом подается команда«Кругом– МАРШ!».

Исполнительная команда«МАРШ!» подается под правую ногу, после чего

занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед, поворачива-

ется на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направ-

лении. При выполнении поворотов в движении(особенно поворота кругом)

целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчет,чтобы

сохранить ритм движения. Обучать повороту кругом надо по разделениям.

**Размыкания и смыкания**

Размыкания— способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания— приёмы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкание «Направо(налево) от середины на столько-то шагов разом-КНИСЬ!». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится наодин шаг. Все, за исключением занимающегося, от которого производится размыкание, выполняют поворот направо(налево) и, продвинув-шись настолько, чтобы расстояние между ним и стоящим рядом составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель считает по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. ля смыкания подается команда: «Налево (направо, к середине) сом-КНИСЬ!» Все действия выполняются в обратном порядке.

Размыкание приставными шагами. Производится по фронту. Команда: «От середины (вправо, влево) на два(три и т.д.) шага приставными шагами разом-КНИСЬ!». После подачи команды преподаватель начинает счет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние (крайняя) колоны, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. для смыкания подается команда: «К середине(вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ!».

Смыкание всей колонны начинают одновременно.Учитель ведет счёт подва до окончания смыкания. Размыкание по распоряжению. Например: «Встаньте на два шага друг от друга!», «Разомкнитесь на вытянутые руки!» и т.д. Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал. Размыкание дугами вперёд и назад, размыка-ние из одного круга в два и обратно, размыкание из одного круга в три и обратно.

**Методические рекомендации к применению строевых упражнений**

Команды, как правило, разделяются на предварительные исполнительные («Шагом– МАРШ!»,«Кру–ГОМ!»).Исполнительная команда подается после небольшой паузы, отрывис-то и энергично. Подавая команды, учитель должен находиться в положении основной стойки.

При построениях в предварительной части команды указывается название строя (например, «В одну шеренгу–»), затем исполнительная команда «СТАНОВИСЬ!»). При подаче команд на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей:

а) название строя;

б) направление движения;

в) способ исполнения;

г) исполнительная команда.

Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево(направо) шагом– МАРШ!»

При размыкании последовательность частей команд будет такой:

а) направление;

б) величина интервала;

в) способ выполнения.

Например: «Влево на два шага приставными шагами разом–КНИСЬ!» .

**Методы и методические приёмы обучения строевым упражнениям**

Обучая строевым упражнениям, применяются методы:

- объяснения;

- показа

- практических упражнений (игровой и соревновательный);

- метод обучение по разделениям (по частям).

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для про-ведения занятий команд . Сначала осваивают построения, строевые приёмы, передвижения, а затем размыкания и смыкания.

Для повышения эффективности освоения строевых упражнений необходимо совершен-ствовать методику обучения в плане активизации деятельности учащихся на уроках. Оста-новимся на некоторых эффективных методах и приемах обучения строевым упражнениям, максимально активизирующих учебно-познавательную деятельность школьников.

Один из уроков может начаться необычно.Учитель во время построения класса стоит с секундомером в руках и специально, чтобы все видели, подчеркивает, что он фиксирует время построения. Когда класс построится, сообщается время, ушедшее на построение, и зада-ется вопрос: можно ли построиться быстрее? Ученики готовы улучшить результаты и действительно справляются с заданием. Целесообразно установить оптимальное время построения, например 20 сек. На каждом последующем уроке настраивать учеников на построение в установленный срок, оптимально сокращая его постепенно.

***Игровой и соревновательный методы*** при обучении строевым упражнения из подвижных игр с элементами построений, используются игры учебной програмы: «Смена мест», «Мячсред-нему», «У ребят порядок строгий», «За мной», «Класс, смирно!», «Музыкальные змейки».

Для совершенствования навыков строевых упражнений в средних и старших классах (особенно юношей) их следует включать в основную часть урока, как вид гимнастичес-кого многоборья с целью освоения упражнений и привития навыков руководства строем.

**Заключение**

Строевые упражнения являются одним из основных средств гимнастики для организации и воспитания дисциплинированности учащихся на уроке физической культуры. Изучение "Основ строевой подготовки", обеспечивает преемственность в программных требованиях по успешной подготовке молодого человека на службе без дополнительной затраты времени.

Строгий порядок, выполнение упражнений по точной команде – всё это прививает каждому обучающемуся полезные качества. При выполнении строевых упражнений решаются не только образовательые и воспитательные задачи, но и оздоровительные. Они способствуют формированию правильной осанки человека, делают его более подтянутым, ловким, стройным.

Данный материал поможет более эффективно решать образовательные задачи по формированию двигательных навыков в лёгкой атлетике, спортивных играх, лыжной подготовке. Умение ведущего правильно и чётко подавать команды, значительно повысит его авторитет среди коллектива. От знания учителем строевых упражнений и использования наиболее эффективных методов и методических приёмов обучения им , зависит плотность урока физической культуры.

**Литература**

1. Анцыпиров В.В., Широбакина Е.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта:

Гимнастика: Учебник. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 105 с.

2. Баршай В.М.,Курысь В.Н.,Павлов И.Б. Гимнастика: Учебник.–Ростов н/Д:Феникс, 2011 330 с.

3. Гавердовский Ю.К. Гимнастика: Учебник. – М.: Советский Спорт, 2014. – 600 с.

4. Гимнастика: Учебник/ Под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и

спорт, 1985. – 368 с.

5. Гимнастика: Учебник/Под ред. М.Л. Укран. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.

6. Гимнастика:Учебник/ Под ред.МЛ.Журавина.,Н.К. Меньшикова.– М.: Академия,2002.– 448 с.

7. Гимнастика и методика преподавания: Учебник/Под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

8. Курысь В.Н., Баршай В.М.,Стрельченко В.Ф. Подвижные игры. – М.: Омега-Л, 2012. – 352 с.

9. Лях В.И. Физическая культура1-4 классы: Учебник. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.

10. Палыга В.Д. Гмнастика: Учебное пособие.–М.:Просвещение,1982. – 288 с.

11. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник. – М.: ВЛАДОС, 2014.