**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 43 городского округа-город Камышин (МБДОУ Дс № 43)  
403871, Россия, Волгоградская обл., г. Камышин , 4-й мкр., 44  
тел. 8(84457) 2-09-80, e-mail:** [**kam\_ds43@volganet.ru**](mailto:kam_ds43@volganet.ru)

Конспект занятия по черлидингу

Тема: Техника выполнения новых стантов и поддержек.

***Подготовила:***

***Морозова Инна Владимировна***

***инструктор по физической***

***культуре***

Оборудование: Музыкальный центр.

Инвентарь: Маты, помпоны для черлидинга.

Цель: Познакомить обучающихся с новыми поддержками и стантами. Задачи:

- обучить технике выполнения новых стантов и поддержек;

- совершенствовать технику выполнения колес, флажков, кувырков;

- совершенствовать умение слаженно и синхронно работать в группе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Содержание | Дозировка | Метод Конспект занятия по чирлидингу Указания |
| Подгот. часть | Построение  Сообщение темы и задач занятия  Разминка (ОФП):   * бег; * приставные шаги с выпрыгиванием вверх; * подскоки с вращением рук; * упражнения для разминки различных суставов (плечевой, локтевой, кистевой,   тазобедренный, коленный,  голеностопный) | 1 мин  5 мин | Упражне- ния выполняютс я под музыку в среднем темпе |
| Осн. часть | «Чир»:   * совершенствование техники выполнения шпагатов   (продольных, поперечного);   * совершенствование техники выполнения махов (вперед, в сторону, назад и их сочетание) | 10 мин | Ноги выпрямлен ы в коленях, носки натянуты, спина  прямая, максимальное  разведение ног.  Мах выполняется прямой ногой, на максимальн ую высоту и с максимальн ой  скоростью. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | * совершенствование техники выполнения «флажка» (с места и с маха); * совершенствование техники выполнения кувырка вперед; * совершенствование техники выполнения колеса (на правую и левую сторону); * обучение технике выполнения нового станта («ласточка») и поддержки («Ти»).   «Данс»:   * совершенствование техники выполнения разученных танцевальных движений в сочетании с элементами «Чир» * постановка программы | | 10 мин | Сначала выполняется хват и постепенное выпрямление ноги в флажок, затем хват прямой ноги в флажок с маха.  Соблюдать технику  безопасност и (использование матов и страховки).  Следить за дистанцией, обращать внимание на силу маха и толчка, постановку рук.  Стантовая работа 1 уровня на колене, удержание ноги обеими базами, поддержка базами с двух сторон флаер в положении Ти, подскок и одновременный подъем с двух сторон.  Сначала движения выполняютс я под счет, затем под  музыку в быстром темпе. |
| Заключ. часть | | Релаксация:  - упражнения на растяжку Поведение итогов. | 3 мин  1 мин | Упражнени я выполняютс я под музыку в медленном  темпе |