**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**

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 | ПостроениеСообщение темы и задач занятияРазминка (ОФП):* бег;
* приставные шаги с выпрыгиванием вверх;
* подскоки с вращением рук;
* упражнения для разминки различных суставов (плечевой, локтевой, кистевой,

тазобедренный, коленный,голеностопный) | 1 мин5 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, спинапрямая, максимальноеразведение ног.Мах выполняется прямой ногой, на максимальн ую высоту и с максимальн ойскоростью. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * 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 техникубезопасност 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 подмузыку в быстром темпе. |
| Заключ. часть | Релаксация:- упражнения на растяжку Поведение итогов. | 3 мин1 мин | Упражнени я выполняютс я под музыку в медленномтемпе |