

Конспект занятия по черлидингу

Хабаровой И.М., педагога дополнительного образования ГБУ НАО
«Спортивная школа «ТРУД»

Тема: Техника выполнения новых стантов и поддержек.

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 пируэтов, флажков;
- совершенствовать умение слаженно и синхронно работать в группе.

Разделы	Содержание	Дозировка	Метод.указания	Деятельность детей с ОВЗ
Подгот. часть	Построение Сообщение темы и задач занятия Разминка (ОФП): - бег; - галоп; - подскоки; - упражнения для разминки различных суставов (плечевой, локтевой, кистевой, тазобедренный, коленный, голеностопный)	1 мин 8 мин	Упражнения выполняются под музыку в среднем темпе	Бег заменяется на быстрый шаг, галоп и подскоки выполняются не высоко.
Осн. часть	«Чир»: - совершенствование техники выполнения шпагатов (продольных, поперечного); - совершенствование техники выполнения «флажка» (одноименной и разноименной рукой); - совершенствование техники	20 мин	Ноги выпрямлены в коленях, носки натянуты, спина прямая, максимальн	Увеличение времени для отдыха, упражнения выполняются с меньшей амплитудой и в меньшем

	<p>выполнения махов (вперед, в сторону, назад и их сочетание) - совершенствование техники выполнения моста из положения стоя на ногах, руках); - совершенствование техники выполнения переворота (толчком одной ногой); - совершенствование техники выполнения стойки на руках (в парах); - обучение технике выполнения нового станта и поддержки.</p> <p>«Данс»: - совершенствование техники выполнения разученных танцевальных движений в сочетании с элементами «Чир»</p>	<p>10 мин</p>	<p>ое разведение ног.</p> <p>Мах выполняется прямой ногой, на максимальную высоту и с максимальной скоростью.</p> <p>Перенести тяжесть тела на руки, оттолкнуться одной ногой и выполнить переворот.</p> <p>Соблюдать технику безопасности и (использование матов и страховки).</p> <p>Сначала движения выполняются по счет, затем под музыку в</p>	<p>количестве, исключение выполнения переворотов, и стойки на руках, в выполнении стантов принимают участие в качестве страхующих.</p> <p>Движения выполняются в медленном и среднем темпе, контроль</p>
--	---	---------------	---	--

			быстром темпе	ЧСС.
Заключ. часть	Заминка: - упражнения на растяжку Поведение итогов.	5 мин 1 мин	Упражнения выполняются под музыку в медленном темпе	