

Конспект урока по чирлидингу

для обучающихся 1 год

Тренер- преподаватель: Шапошникова София Владимировна

Тема урока: танцевальная часть в программе по чирлидингу

Форма проведения: групповое занятие

Продолжительность: 45 мин

Цель: научиться слышать ритм музыки и выполнять танцевальные движения в такт, контролируя дыхание и напряжение мышц тела.

Задачи: 1. Разучить перестроение из 1 колонны (шеренги) в несколько.

2. Познакомиться с базовые положения рук «верхнее V», «Т», «кинжалы».

3. Разучить чир-прыжок «Стредл».

4. Развивать чувство ритма, разучить танцевальные движения под музыку.

5. Воспитывать чувство коллективизма, умение взаимодействовать со сверстниками («Чувство плеча»).

Инвентарь: помпоны (по количеству детей), музыкальный протграватель.

Предполагаемые результаты:

Личностные:

- Мотивация интереса к изучаемой теме
- Внимание к остальным участникам тренировочного процесса;

Метапредметные:

Регулятивные:

- планирование своей деятельности в соответствии с поставленной задачей
- прогнозирование качественной работы на выходе
- поэтапный контроль и своевременная коррекция в процессе занятия;

Коммуникативная:

- умение слушать
- умение сотрудничать в группе;

Познавательные:

- извлечение необходимой информации
- формирование потребности к самостоятельному пополнению багажа знаний;

Предметные:

- опыт выполнения танцевальных движений, базовых положений рук.

№ п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ
Мотивационная часть			
1	Вход с спортивный зал. Построение. Приветствие. Активация позитивного настроения на занятие.	2 мин	«В одну шеренгу становись» «Равняйся» «Здравствуйте» «Меня зовут София Владимировна» «Сегодня мы изучаем базовые движения руками, чтоб наша программа была красивой и яркой» «Все попробуют танцевать с помпонами под музыку» Сообщение цели и задач урока
Подготовительная часть			
1	Строевые упражнения, начало движения	15 сек	«напро-во! Раз,два» «В обход по залу шагом марш!» «Раз,два, три, четыре»
1.1	Ходьба по залу с заданиями на осанку: а) на носках руки вверх б) на пятках руки за пояс в) перекат с пятки на носок.	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	«Тянемся руками вверх, идем на полупальцах», «Живот втянут» «Спина прямая» «прячем руки за спиной, опускаемся на пятки, тянем носок на себя» «Спина прямая, локти на уровне плеч»
2	Бег	2 мин	«Бегом-марш!»
2.1	Бег с высоким поднятием бедра	0,5 круга	«бедро поднимаем до угла 90 градусов»
2.2	Бег с захлестыванием голени	0,5 круга	«спину прямо!» «ноги назад, делаем быстрее»
2.3	Бег с прямыми ногами вперед	0,5 круга	«Ноги тянем вперед!» «носок натянут, колени не сгибать, поднимаем прямые ноги!»
2.4	Бег с прямыми ногами назад	0,5 круга	«Носок тянем!» «спина прямая»
2.5	Ускорение	1 круг	«Бежим быстро!»
3	Восстановление дыхания	1 круг	«шагом-марш!» «Вдох – выдох», «Вдох-выдох», «руки поднимаем – вдох, опускаем- выдох»
4	Разделение на 2 шеренги. По очереди встаем в первую и вторую линии.	30 сек	«Распределяемся на 2 колонны», «Поочереды встаем в первую, затем во вторую линию», «Расходимся на расстояние вытянутых рук по залу»

5	И.П.: Стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. 1.наклон головы на правое плечо 2.наклон головы на левое плечо 3. Наклон головы вперед 4. Наклон головы назад 5. Исходное положение прямо	4 подхода в каждое направление	«Делаем наклоны медленно, движения плавные» «Раз-направо, два-налево, три-вперед, четыре-назад и встали ровно» «Продолжаем: раз, два, три, четыре»
6	И.П.: Стойка ноги врозь на ширине плеч. Руки в прямом положении перед собой, параллельно полу. 1. Круговые движения руками по часовой стрелке: прямые руки поднимаются вверх. Опускаются вниз за спиной и возвращаются в и.п. 2. Круговые движения против часовой стрелки: прямые руки опускаются низ, поднимаются за спиной вверх и возвращаются в и.п.	8 счетов 8 счетов	« вытянули руки вперед, локти не сгибаются, делаем круговые движения» «Спина прямая, подбородок приподнят»
7	И.П.: Ноги на ширине плеч, руки на поясе 1. Наклон корпусом вправо 2. Наклон корпусом влево 3. Наклон корпусом спереди 4. Исходное положение	2х по 8 счетов	«Держим спину прямо!» «при наклоне смотрим вперед» «Ноги прямые, колени не сгибаются»
8	И.П.: Ноги вместе, руки на поясе 1. Плавное поднятие на полупальцы. Пятки сведены вместе. 2. Возврат в и.п.	15 сек	«Держим спину прямо, руки крепко держат талию» «Плавное поднятие вверх в максимально высокое положение и опускаемся на пятки»
9	И.П.: Ноги на ширине плеч, пятки ближе к центру, руки вытянуты в стороны параллельно полу 1. Выполняются приседания до 90 градусов в медленном темпе 2. Медленно возврат в и.п.	30 сек	«держим руки ровно, спина прямая, не наклоняется» «Стараемся делать плавно» «Держим равновесие»
Основная часть			
1	Подводящие упражнения. Все упражнения выполняются на месте. Контролируется Точка начала и завершения упражнения.	30 сек	«Начинаем учить прыжки» «в чирлидинге все прыжки делаются высоко, с прямой спиной и улыбкой»
1.1	И.П.: Ноги вместе, руки на поясе. Выполняется прыжок в высоту, максимальный толчок стопой, в воздухе носок натянут, колени полностью выпрямляются.		«Крепко держим себя руками и помогаем приподнять себя как можно выше», «Носками отталкиваемся и тянемся как можно выше», «Приземляемся тихо!»
1.2	При приземлении ноги собираются вместе, колени плавно сгибаются.		

1.3	И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжок в высоту, ноги разводятся в стороны, колени прямые, носок натянут. При приземлении ноги собираются вместе, колени плавно сгибаются.	30 сек	«Ноги напрягаем» «Колени не сгибаются»
	И.П.: Ноги вместе, прямые руки прижаты к туловищу, спина прямая. Разучивание чир-прыжка «Стредл»: На счет «раз» выполняется небольшой присед,. На счет «два» высокий прыжок, ноги разводятся в стороны, носки натянуты, руки тянутся вверх. На счет «три» приземление, руки прижимаются к корпусу, колени сгибаются. На счет «четыре» возврат в и.п.	1 мин	«Сильно выпрыгиваем наверх!», «Помогаем руками выпрыгнуть как можно выше», «Приземляемся и удерживаем равновесие», «Сильно прижимаем прямые руки к корпусу».
2	Раздача помпонов. Объяснение правильного положения аксессуара в руке у спортсмена.	1 мин	«Помпон держится крепко за пластиковую ручку всей ладонь»
3	Разучивание и выполнение элементов специальной физической подготовки (базовые положения рук).		
3.1	И.П.: Ноги вместе. Руки вытянуты вдоль корпуса, спина прямая. На счет «Раз» руки поднимаются диагонально вверх, изображая галочку или английскую букву V. На счет «Два» возврат в и.п..	1 мин	«Поднимаем руки в диагональ, Раз», «Руки прямые, локти не сгибаем», «Помпоны держим выше, кисть не опускается», «Возвращаемся в исходное положение, два», «Закрепляем результат, Раз и Два»
3.2	И.П.Руки прижаты. Ноги вместе. Спина прямая. На счет «раз» руки поднимаются параллельно полу. Помпоны направлены в стороны. Визуально изображается буква «Т». На счет «два» возврат в и.п..	1 мин	«Локти не сгибаются», «Руки тянет в стороны, не опускаем», «Спина прямая, колени не сгибаются», «Раз — подняли руки», «Два — опустили». «Закрепляем результат! Раз, Два, Раз, Два»
3.3	И.П. Руки прижаты к корпусу. Спина прямая, ноги вместе. Изучение положения рук «Кинжалы». На счет «Раз» сгибаем руки в локтях, помпоны направлены вверх, ручки помпонов на уровне плеч, локти прижаты к корпусу. На счет «Два» возврат в исходное положение.	1 мин	«Держим спину прямо!», «Раз — локти согнули, помпоны вверх», «Два — опустили руки». «Повторяем, Раз, Два, Раз, Два». «Молодцы!»

4	Собирать выученные движения руками под счет. Счет проговаривать вслух четко. И.П.: стойка прямо, руки прижаты к корпусу, ноги вместе. Раз — руки в положение «Верхнее V» Два — руки в положение «Кинжалы» Три — Руки в положении «Т» Четыре — и.п.	2 минуты	«Собираем связку руками», «Раз, Два, Три, Четыре», «Считаем все вместе!», «Раз, Два, Три, Четыре», «Все дружно», «Голова прямо!»
5	Включается музыка с четким ритмом. Музыка прослушивается, совместный счет вслух в такт музыки.	1 мин	«Все вместе начинаем считать: Раз, Два, Три, Четыре»
5.1	Повторяется связка под музыку, четко проговаривая счет в ритм музыки.	1 мин	«На счет раз начинаем все вместе!»
5.2	Добавляется хлопок между каждым положением рук, в счет добавляется союз «и». Счет громко проговаривается «Раз И Два И Три И Четыре И Раз И т.д.»	1 мин	«Делаем все вместе!», «Смотрим друг на друга, если сбиваемся», «Движения четкие»
6	Разделение выполнения чир-связки. Добавляется прыжок «Стредл». И.П.: спина прямая, руки прижаты к корпусу, ноги вместе.	2 раза каждая линия	«Внимательно контролируем положение рук» «Приготовились»
6.1	Вначале выполняет первая линия все 4 счета, затем сразу начинает вторая линия. Все громко считают в такт музыки.	2 раза каждая линия	«Первая линия начала, вторая линия следит, когда вступать!»
6.2	Выполняется поочередно линиями чир-связка движениями рук : И.П. -Верхнее «V»- «Кинжалы»- «Т» - И.П. -Все вместе: Верхнее «V» - Прыжок «Стредл»		«Первая линия, руки работают!», «Вторая линия сразу подхватывает темп», «Все вместе вытянули руки!» «Иии прыжок!»
7	Дыхательная гимнастика для восстановления «Подуй на помпон»: Делается глубокий вдох и выдыхается на помпон, чтоб он «зашевелился». Сначала правая рука, затем левая.	По 2 раза на каждый помпон	«Сделали вдох, немного наклонились к помпону и дуем как на одуванчик»

Заключительная часть

1	Игра на воображение «Море волнуется раз» в спортивной манере. На фразу учителя «Спортивная фигура замри» учащиеся занимают в положении, показывающее любой вид спорта. Замирание на 10 сек, кто пошевелился — выбывает или помогает ведущему смотреть за фигурами и разгадывать их.	5 мин	«Вспоминаем как много существует разных спортивных направлений!» «Выигрывает тот кто смог удержать равновесие и не шевелиться»
2	Подведение итогов	2-3 мин	«Тренировка подходит к концу», «Что сегодня понравилось?», «Какие упражнения были легкими, какие тяжелые?», «Чему мы научились за урок?»
3	Построение в ширенгу. Закрепление уверенности в способностях каждого ученика. Организованное завершение.	1 мин	«Чемпионы, стройся!» «Сегодня все очень постарались! Задания были сложные и вы с ними очень хорошо справились» «Мне было приятно с вами работать»
4	Выход из зала	1 мин	«Все свободны, До свидания!»