

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Конспект открытого занятия
«Соревновательный элемент «поддержка - антирогатка»

Разработчик:

Сохранкина Ирина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Конспект открытого занятия

Педагог доп. обр.: Сохранкина Ирина Алексеевна

Дата проведения: 21.05.2022

Место проведения занятия: каб. 203, ДЮЦ «Красногвардеец»

Тема занятия: «Соревновательный элемент «поддержка-антирогатка».

Программа: «Чир-спорт».

Возраст детей: 7-12 лет

Год обучения: 1 год обучения.

Цель занятия: сплочение коллектива через разучивание элемента «поддержка - антирогатка».

Задачи:

Обучающие:

- закрепление знаний о технике безопасного выполнения упражнений,
- знакомство с новым соревновательным элементом «поддержка- антирогатка».

Развивающие:

- развитие умения оценивать правильность техники выполнения упражнений;
- способствовать формированию эмоциональности и выразительности исполнения упражнений;
- развитие навыков работы в командной группировке;
- развитие гибкости, силы ног, рук, спины.

Воспитательные:

- содействие воспитанию воли и настойчивости,
- содействие воспитанию коммуникабельности, умению работать в команде,
- содействие воспитанию стремления к самосовершенствованию.

Оздоровительные:

- эмоциональное оздоровление; укрепление мышц спины; выпрямление осанки; уменьшение утомляемости мышц; улучшение функций дыхания.

Методы обучения:

- словесные,
- наглядные,
- практические,
- игровые,
- импровизация.

Форма учебного занятия: комбинированное.

Тип занятия: групповое занятие

Количество детей в группе: 14 человек.

Помещение: кабинет для занятий чирлидингом.

Оборудование: маты, мяч, помпоны.

I. Краткое содержание открытого занятия:

1. Вводная часть занятия.

1.1. Приветствие учащихся.

1.2. Организационная часть.

1.3. Разминка.

2. Основная часть .

2.1. Разучивание соревновательного элемента «поддержка».

2.3. Закрепление соревновательного элемента «поддержка».

2.5. Динамичные упражнения под музыку

3. Заключительная часть.

3.1 Подведение итогов

3.2 Рефлексия.

1. Подготовительная часть			
№	Название учебного действия	Описание учебного действия	Цель
1.1	Организовать группу для проведения тренировочного занятия	Построение	Обучение порядку
1.2	Приветствие	Педагог приветствует группу учащихся. Учащиеся приветствуют педагога. Педагог задает вопросы о самочувствии учащихся.	Создание комфортной атмосферы.
1.3	Организационная часть	Сообщение учащимся цели занятия	Настроить учащихся на занятие.
1.4	Инструктаж по ОТ.	Педагог проводит инструктаж по безопасному поведению на занятиях чир спортом	Напомнить обучающимся о важности соблюдения техники безопасности на занятиях чир спортом.
1.5	Разминка	Выполнение круговой тренировки (4 станции, на каждой станции работа на протяжении 30 сек), круговая тренировка направлена на укрепление мышц ног, мышц рук, мышц спины. 1) Отжимания (крепкие руки). 2) Приседания (крепкие ноги). 3) Лодочки (укрепление спины). 4) Пресс (укрепление брюшного пресса).	Подготовить связки и мышцы к выполнению соревновательных элементов.
2. Основная часть			

2.1	Инструктаж по ОТ	Педагог проводит инструктаж по охране труда на занятиях чир спортом	Напомнить обучающимся о важности соблюдения техники безопасности при выполнении соревновательных элементов.
2.2	Разучивание и закрепление соревновательного элемента «поддержка-антирогатка»	Педагог разучивает с учащимися новый соревновательный элемент «поддержка- антирогатка»	Разучивание соревновательного элемента «поддержка-антирогатка».
2.3	Динамические упражнения под музыку	Педагог учит спортсменов считать ритм музыки, отработка положения рук	расслабление мышц
3. Заключительная часть			
3.1	Игра Полезное/Неполезное	Педагог с помощью игры проверяет детей на знание полезных и неполезных продуктов	Напомнить спортсменам, что здоровое питание = здоровый спортсмен
3.2	Рефлексия	Педагог спрашивает детей понравилось ли занятие, и выясняет, чему именно научились дети, над чем они хотят поработать	Узнать мнение детей о занятии, чтобы в дальнейшем строить тренировочный процесс, ориентируясь на высказанное мнение.