

Дата:06.03.2023р.

Урок:№70

Клас: 5-А,Б

Тема уроку: “Чирлідінг”

**Мета:сприяти розвитку рухових
якостей,виховувати
в учнів любов до занять фізичними
вправами.**

Що таке “Чирлідинг?”

Чирлідинг- це вид спорту який поєднує у собі елементи шоу і танці, гімнастику та акробатику. Існує багато видів цього танцю.



Згодом з черлідінгом стали асоціювати красивих дівчат в коротких спідничках. В Україні він офіційно з'явився у 2004 році.

Розподіл груп елементів між видами змагань у програмі з фізичного виховання варіативного модулю «Чирлідінг»

№ п/п	Засоби (заклички, рухи, технічні елементи)	Cheer	Dance
1.	Чир/чант заклички	+	+
2.	Базові рухи руками	+	+
3.	Комбінації танцювальних рухів	+	+
4.	Чир-стрибки	+	+
5.	Ліп-стрибки		+
6.	Шпагати	+	+
7.	Махи		+
8.	Піруети (обертання)		+
9.	Акробатичні елементи	+	
10	Станти	+	
11.	Піраміди	+	

- ◆ В кожній групі елементи діляться на три рівні складності: «базовий», «просунутий», «елітний».
- ◆ До шкільної програми увійшли технічні елементи, які відносяться до базового рівня складності, що забезпечує безпеку та доступність змісту варіативного модулю «Чирлідінг».
- ◆ Основу чирлідінгу, яка вирізняє даний вид спорту між інших, складають базові рухи руками.
- ◆ До критеріїв ефективності та видовищності виконання базових рухів руками відносять: швидкість, точність та потужність рухів, силовий контроль правильне виконання і фіксація позицій рук та їх кистей, у поєднанні з позиціями ніг, які в усіх членів команди мають бути однаковими.

Положення кистей при виконанні базових рухів рук чирлідерів

Назва та зображення положення кисті

Buckets (Бакет)



Candle Sticks (Кендл стік)



Blade (Блейд)



Позиції для базових рухів руками

High-V
(Хай Ві)



Low-V
(Лоу Ві)



Right Diagonal
(Райт Діагональ)



Left Diagonal
(Лефт Діагональ)



T-Motion
(Ті Моушен)



Broken-T
(Брокет Ті)



Позиції для базових рухів руками

K-motion



Види хлопків у чирлідінгу

Назва та зображення хлопків

Clasp (Класп)



Clap (Клеп)



Позиції ніг



Заклички

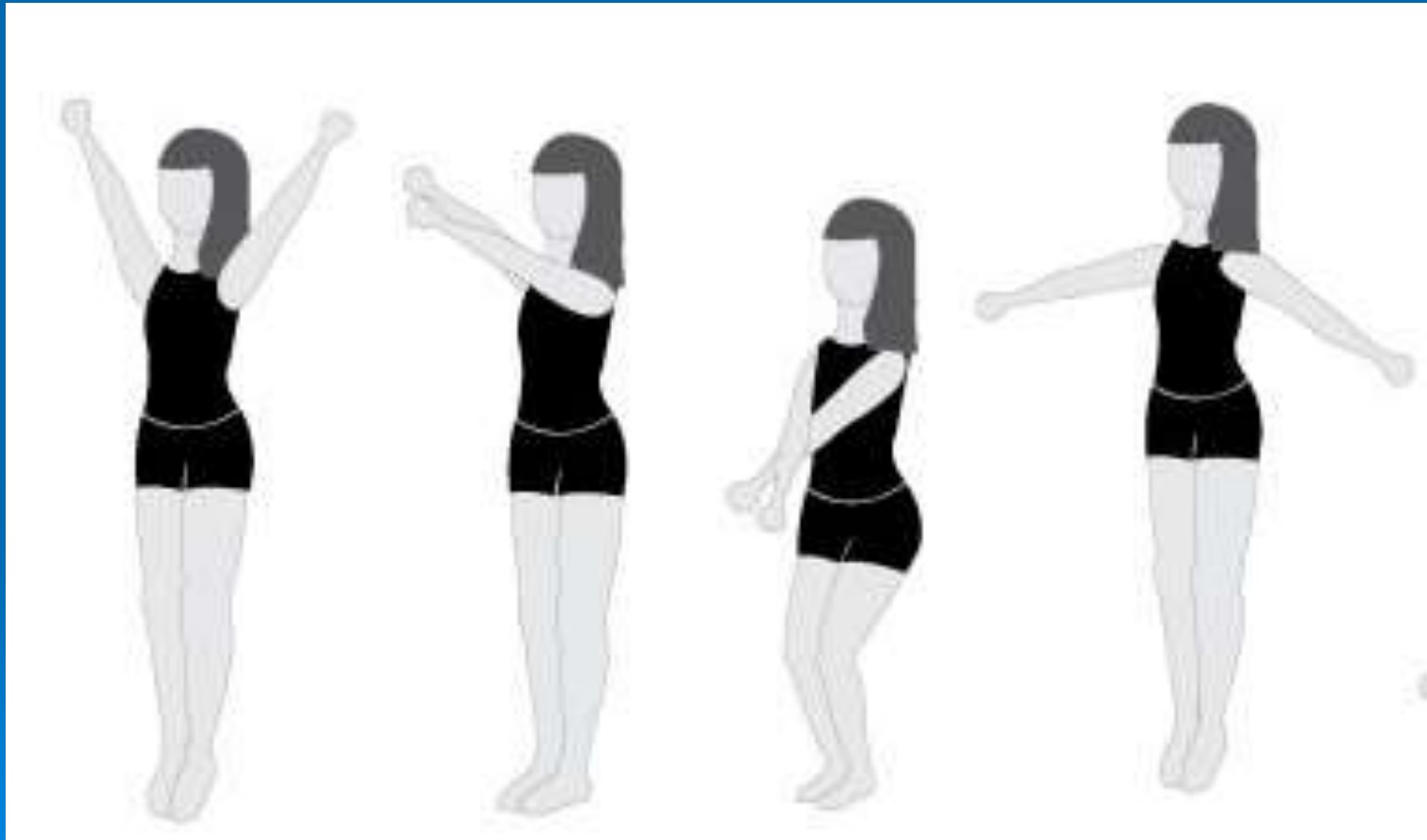
- ◆ **Чір** (Cheer) – заклика, що передає інформацію, яка спрямована на досягнення голосового контакту з глядачами.
- ◆ **Чант** (Chant) – слово або фраза, які повторюються та використовують для залучення глядачів до участі у програмі.
- ◆ **Наша команда краща у світі, люблять її дорослі і діти!**
- ◆ **Наша школа просто клас, всіх запрошуєм до нас!**

СТРИБКИ

- *Стрибки* – це положення тіла без опору спортсмена у результаті відштовхування. Стрибки відносяться до числа найбільш ярокх елементів, але вони є дуже складним видом рухів, як з технічної так і з фізичної підготовки.

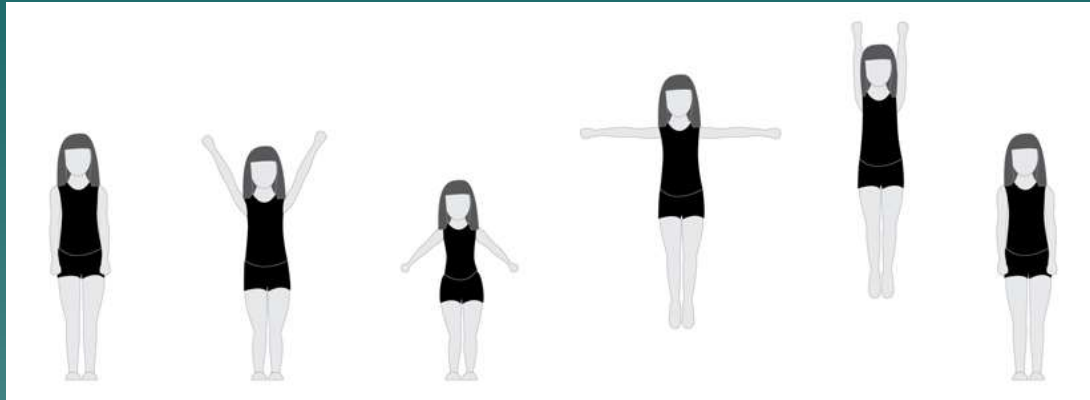


Підготовча фаза стрибка



Чир стрибки

Approach Jump Аппроуч (Прямий стрибок)

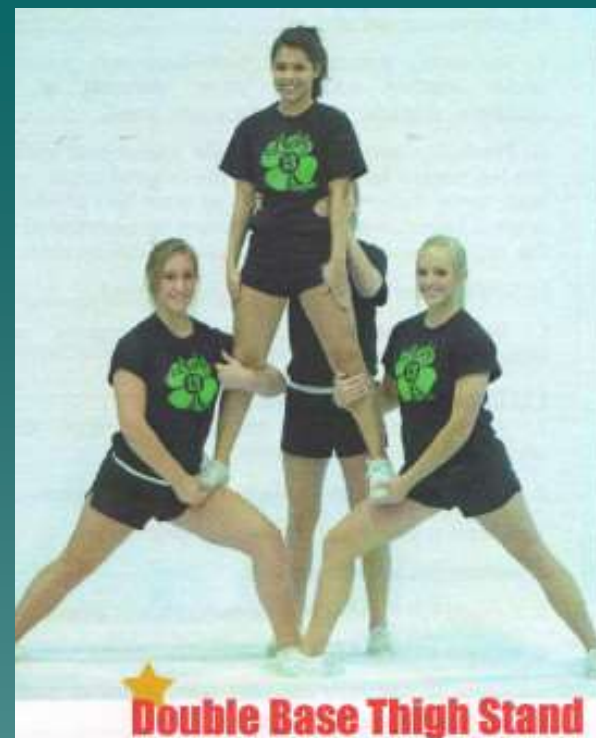


Tuck Jump (Стрибок у групуванні)



Straddle Jump (Стрибок ноги нарізно)

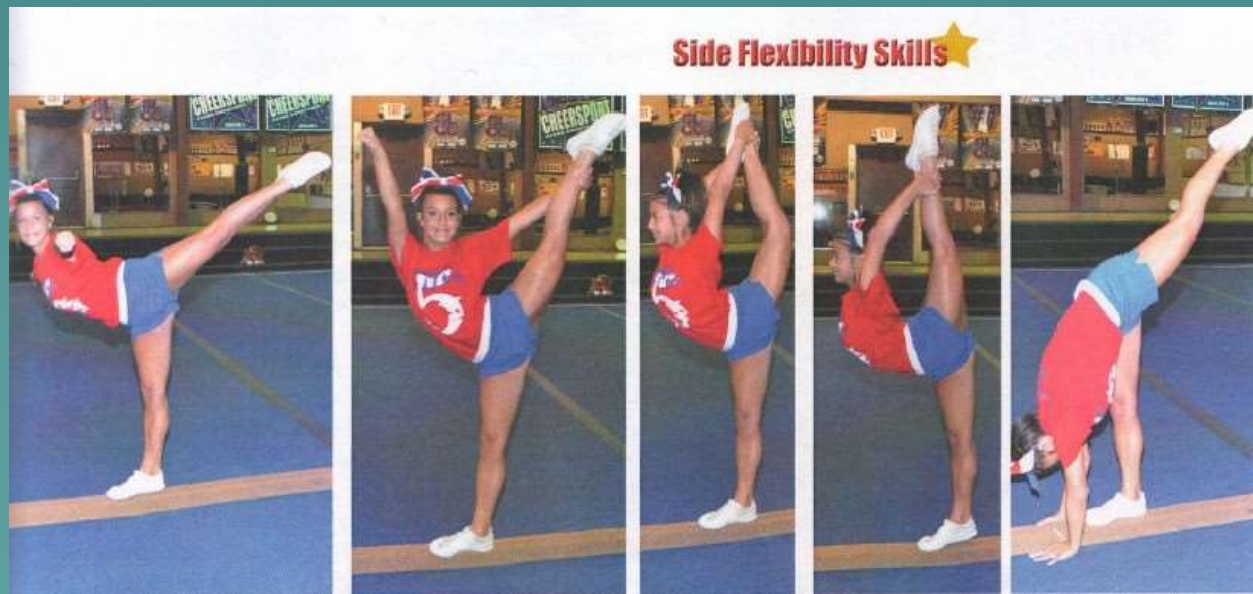
Станти



Флаер



★ Front Flexibility Skills



Side Flexibility Skills ★

Відеоматеріал за посиланням:
ЧИРЛІДИНГ



Домашнє завдання:
Ознайомитись чирлідінгом,
спробувати виконати рухи або
написати конспект і відправити на
ел.пошту asgriva95@gmail.com.

