

**Дата:01.03.2023р.**

**Урок:№68**

**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»

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

- ◆ 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

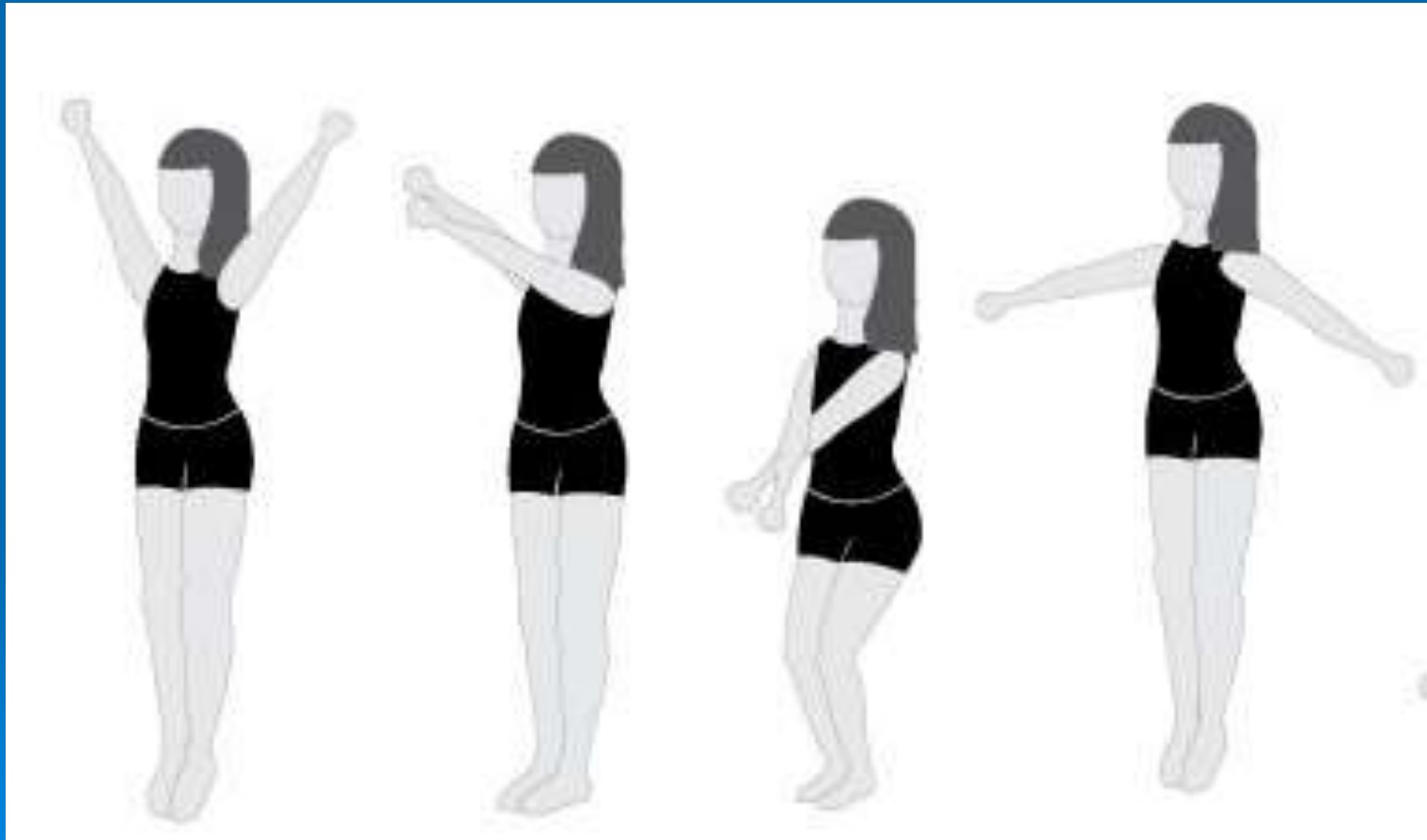
- ◆ **Чір** (Cheer) – заклика, що передає інформацію, яка спрямована на досягнення голосового контакту з глядачами.
- ◆ **Чант** ( Chant ) – слово або фраза, які повторюються та використовують для залучення глядачів до участі у програмі.
- ◆ **Наша команда краща у світі, люблять її дорослі і діти!**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

# СТРИБКИ

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

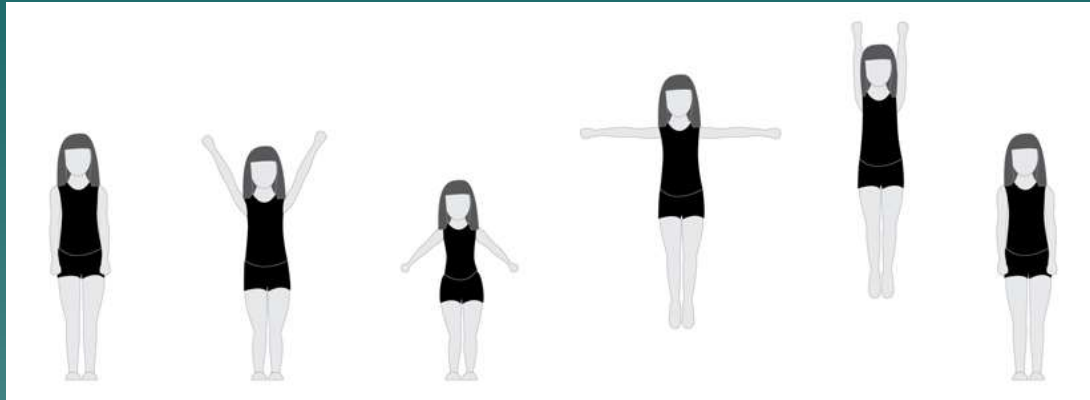


# Підготовча фаза стрибка



# Чир стрибки

## Approach Jump Аппроуч (Прямий стрибок)

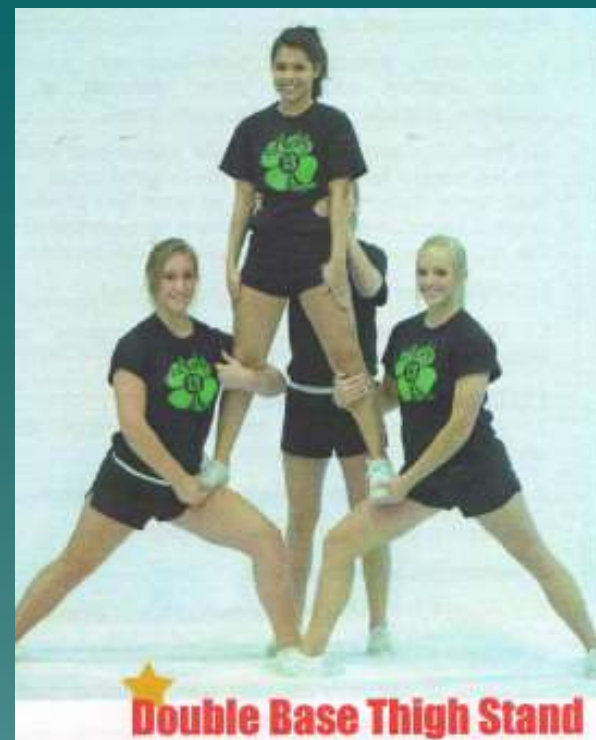


## Tuck Jump (Стрибок у групуванні)



## Straddle Jump (Стрибок ноги нарізно)

# Станти

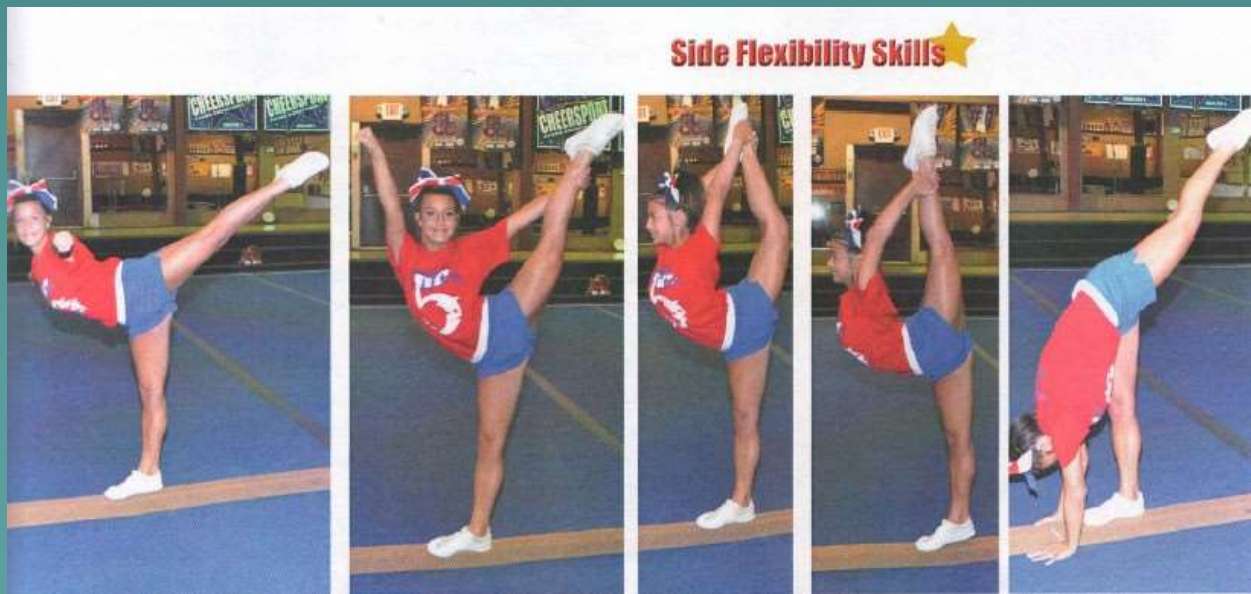




# Флаер



★ 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](mailto:asgriva95@gmail.com).**

