

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Центр дополнительного образования

## **Разучивание базовых элементов в черлидинге**

### **«Невозможное возможно»**

Методическая разработка

Автор: Ескина Елена Александровна,  
педагог дополнительного образования,  
первая квалификационная категория.

г. Сухой лог  
2020

## **Объединение «Танцевальная группа поддержки «СТАИЛ»**

**Возраст обучающихся : 10 -13 лет**

### **Цель занятия:**

Пробудить интерес обучающихся к постижению основ черлидинга.

### **Задачи:**

Образовательные:

1. Обучить обучающихся основам черлидинга
2. Сформировать умение слышать музыку, понимать ее настроение, характер
3. Научить обучающихся придумывать собственные танцевальные связки

Воспитательные:

1. Воспитать коммуникативные навыки, активность и самостоятельность обучающихся
2. Воспитать нравственно-обучающихся отношения между обучающимися

Развивающие:

1. Развить физические данные обучающегося
2. Развить музыкальный слух и чувства ритма

**Форма проведения занятий:** Групповая

**Оборудование:** Музыкальный центр, флешка

### **Планируемый результат:**

#### **План занятия:**

1. Приветствие (2 минуты)
2. Разминка в игровой форме «Повтори за мной» (10 минут)
3. Знакомство с понятие «Черлидинг» (10 минут)
4. Основные элементы черлидинга (10 минут)
5. Придумывание собственных танцевальных связок (10 минут)
6. Подведение итогов (3 минут)

### **Ход занятия**

Обучающиеся встают в творческий полукруг, расправляют плечи, руки спокойно опущены вдоль туловища. Педагог стоит лицом к обучающиеся. Дружные аплодисменты – приветствуем друг друга, затем аплодируем каждый сам себе – подбадриваем себя, аплодируем своему соседу слева, аплодируем соседу справа, и вновь – дружными аплодисментами приветствуем всех присутствующих в классе.

Обучающиеся остаются в кругу. Начинаем разминку в игровой форме.

### **Игра « Повтори за мной»:**

Все стоят в кругу, один обучающийся выходит в центр круга и становится ведущим. Ведущий должен показать упражнения на разминку головы, другие участники должны в точности повторить его движения. Затем ведущий выбирает другого участника, который

покажет упражнения на разминку рук. Следующий показывает упражнения на разминку диафрагмы. Затем выбирает другого, он показывает на ноги. Так каждый участник должен побывать ведущим и показать упражнения на разминку любой части тела.

Что же такое «Черлидинг»?

**Черлидинг** (англ. Cheerleading, от cheer- одобрительное, призывное восклицание и lead – вести, управлять) – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, аэробика).

В России Черлидинг появился в 1996 году, сразу после того, как команда по американскому футболу из Москвы побывала на товарищеском матче в США.

### **Черлидинг имеет несколько направлений:**

1. «Чир» - команда может состоять только из лиц женского пола. Участницы выполняют сложные акробатические и гимнастические элементы, а также строят замысловатые фигуры и пирамиды;
2. «Чир – микс» - тоже что и «Чир», но в команде могут находиться парни;
3. «Чир – данс» - является танцевальным направлением, в которых отсутствуют сложные гимнастические и акробатические трюки;
4. «Чир – стант» \_ основано на коллективном построении пирамид;
5. «Индивидуальный Чирлидер» - представляет собой сольный номер основного члена команды.

### **Основные движения в черлидинге:**

1. High V (хай ви) – прямые руки расположены «в стороны – в верх» под углом 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны ладони направлены в верх. Кисти не заламываются вверх/ вниз.
2. Low V (лоу ви) – прямые руки расположены « в стороны – вниз» под углом 30 градусов к вертикали тыльные стороны ладоней направлены вверх /вниз.
3. Punch (панч) – одна рука находится в положении « верхний тачдаун», другая рука «руки на бедрах».
4. Diagonal (диагональ) – одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви», корпус при этом направлен ровно в перед.
5. Индеец –руки согнуты в локтях под углом 90 градусов и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем(лежат одна на другой). Тыльные стороны кисти направлены вверх.
6. High touchdown (верхний тачдаун) – руки вытянуты в верх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу.
7. Ready (руки на бедрах) – кулаки упираются в тазовые кости , тыльные стороны кистей направлены вперед.
8. T – прямые руки расположены в стороны и слегка вперед. Кисти не заламываются, а являются продолжением руки. Тыльные стороны кистей направлены вверх.
9. Basket – руки выпрямлены вперед перед собой параллельно полу , тыльные стороны кистей направлены вверх.
10. Dagegers (кинжалы) – руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны.

11. К (кей) – комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви». Обе руки направлены в одну сторону (обе вправо или обе влево).
12. L (эл) – комбинированное движение: одна рука в позиции «Т», другая рука в позиции «верхний тачдаун».

С помощью основных движений в черлидинге, придумать собственную танцевальную связку.

### **Подведение итогов**

Подведение итогов. После осуждений педагог просит встать обучающихся в первоначальный творческий полукруг, выпрямить спину, улыбнуться друг другу и аплодисментами поблагодарить себя за проведенный урок, поблагодарить друг друга и попрощаться.

### **Список используемой литературы**

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой.- М.: 1987,
2. Михайлова М.А.:Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]
3. Пуртова Т.В.: Учите детей танцевать [Текст] -М.,2014 г.
4. Методическое пособие «Черлидинг, как подготовить команду». Москва 2008 г.