



ДОКУМЕНТЫ

*КРУЖКА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКИ*

*ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №____
ПРИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ _____*

*УПРАВЛЕНИИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО И
ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ*

20__-20__ УЧЕБНЫЙ ГОД

Информация о членах кружка

<i>n/n</i>	Имя фамилия	Год рождения	Класс	Адрес	Родители	Номер телефони	Прим.
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

Руководитель кружка _____

[illegible]

«Утверждаю»
Директор школы:

«___» _____ 20__ г

«Согласован»
Зам директора школы:

«___» _____ 20__ г

ПЛАН

кружка «_____» на 20__-20__ учебный год

п/п	Темы	часы	число	прим
1.	Что такое художественная гимнастика?	1		
2.	История возникновения	1		
3.	Правила художественной гимнастики	1		
4.	Предметы для художественной гимнастики	1		
5.	История костюма	1		
6.	Олимпийская история	1		
7.	Известные гимнастки	1		
8.	Этапы обучения гимнастическим упражнениям	1		
9.	Характеристика гимнастических упражнений	1		
10.	Принцип сознательности и активности	1		
11.	Принцип наглядности	1		
12.	Принцип доступности	1		
13.	Разучивание упражнения	1		
14.	Подготовительные упражнения	1		
15.	Упражнения без предметов			
16.	Упражнения с набивными мячами			
17.	Упражнения на гимнастической стенке			
18.	Упражнения на гимнастической скамейке			
19.	Парные упражнения проводятся в трех формах			
20.	Упражнения в лазании			
21.	Упражнения в равновесии			
22.	Упражнения в метании и ловле			
23.	Метание в цель			
24.	Упражнения для развития гибкости	1		
25.	Упражнения для развития выносливости	1		
26.	Упражнения для развития ловкости	1		
27.	Упражнения для развития равновесия	1		
28.	Группировка	1		
29.	Ходьба и бег	1		
30.	Волны	1		
31.	Взмахи	1		
32.	Повороты	1		
33.	Прыжки	1		
34.	Танцевальные упражнения	1		

Дата: “__” _____ 20__ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Что такое художественная гимнастика?

Цели:

– углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики

Задачи:

- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в художественной гимнастике (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия)
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.

Оборудование: Оборудование и инвентарь для спортивной гимнастики

Художественная гимнастика – один из самых элегантных и зрелищных видов спорта, содержащий в себе элементы из танца, акробатики, балетного и циркового искусства. Своими истоками гимнастика уходит в Древнюю Грецию, где она использовалась для развития физической гармонии человека. Возрождение гимнастики началось в XIX веке, а спустя годы она получила повсеместное распространение. В 1984 году художественная гимнастика дебютировала в олимпийской программе

Суть художественной гимнастики заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений под музыку. Постепенно спортсменки начали использовать в своих выступлениях предметы. Сегодня основными предметами, используемыми в художественной гимнастике, являются мяч, булавы, лента и обруч. Как же они пришли в этот вид спорта?

Гимнастки должны обладать хорошей гибкостью, растяжкой, высоким толчком, стройной фигурой, хорошей координацией движений. Но даже если гимнастка не обладает всеми этими качествами, почти всего можно добиться путём регулярных тренировок и под контролем хорошего тренера.

Международная федерация гимнастики (фр. Federation Internationale de Gymnastique, FIG или англ. International Federation of Gymnastics, IFG) — федерация гимнастических видов спорта, в том числе и художественной гимнастики. Данная организация занимается разработкой регламентов и правил выступлений по художественной гимнастике, а также объединяет национальные федерации (официальный сайт Всероссийской Федерации Художественной Гимнастики)



Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

Дата: “__” _____ 20____ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: История возникновения

Цели:

– углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики

Задачи:

- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в художественной гимнастике (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия)
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.

Оборудование: Оборудование и инвентарь для спортивной гимнастики

Художественная гимнастика считается молодым видом спорта, появилась она благодаря мэтрам Мариинского театра. В 1913 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения. Все педагоги данной школы до прихода в неё имели свой уникальный опыт преподавания

эстетической гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальной гимнастики или свободного танца. Объединение всех этих стилей в один дало мощный толчок для появления художественной гимнастики

В 1941 году был проведен первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике.

Позже весь советский спорт и художественную гимнастику ждал застой в развитии из-за Великой Отечественной Войны. Но уже в 1945 году была создана первая секция художественной гимнастики, позже преобразованная в федерацию СССР. Дальнейшее развитие художественной гимнастики происходило с невероятной скоростью, охватывая всё больше и больше участниц. В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. С 1949 года эти чемпионаты начинают проходить ежегодно. Позже появились Кубок СССР (1965) и всесоюзные детские соревнования (1966). После того, как гимнастки стали выезжать с выступлениями за пределы СССР, художественная гимнастика получила признание Международной федерации гимнастики и официально стала считаться видом спорта. В 1960 году в Софии прошла первая официальная встреча: Болгария — СССР — Чехословакия, а спустя 3 года в Будапеште прошли первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы. В 1967 в мировой художественной гимнастике появляется принципиально новый командный вид — соревнование по групповым упражнениям.

Домашнее задание: Повторение



Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

Дата: “__” _____ 20__ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Правила художественной гимнастики

Цели:

– углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики

Задачи:

- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в художественной гимнастике (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия)
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.

Оборудование: Оборудование и инвентарь для спортивной гимнастики

Как говорилось выше, выступления могут проходить с предметами или без, но в последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без предмета не проводятся. В групповых упражнениях одновременно должны использоваться один или два вида предметов

Все упражнения идут под фонограмму. Выбор музыки целиком зависит от пожеланий гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть длительностью от 75 до 90 секунд. Соревнования по художественной гимнастике проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров.

Выступления по художественной гимнастике оцениваются по двадцатибалльной системе.

Оценивают выступления три бригады судей:

- Трудность (D) оценивают две подгруппы судей — D1 (2 судьи, оценивают технику исполнения) и D2 (2 судьи, оценивают технику работы с предметом).

При подсчёте оценки учитывается среднее арифметическое бригад D1 и D2.

- Артистизм и хореографию (A) оценивают 4 судьи.
- Исполнение (E) оценивают 4 судьи. Они снимают очки за ошибки.

На любых соревнованиях обязательно присутствует судья-координатор, который следит за формальной стороной выступления.

Итоговая оценка подсчитывается по формуле: Оценка = $(D1+D2)/2+A+E$

Домашнее задание: Повторение



Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

веб-сайтимиз: Zokirjon.com

**Zokirjon.com веб-сайти орқали ўзингиз учун
керакли маълумотларни юклаб олинг.**

Зокиржон Админ билан

**90-834-22-66 номердаги телеграм орқали
боғланишингиз nza234 излаб телеграмдан
ёзишингиз сўралади.**

**Телеграмда мурожаатингизга ўз вақтида
жавоб берилади**

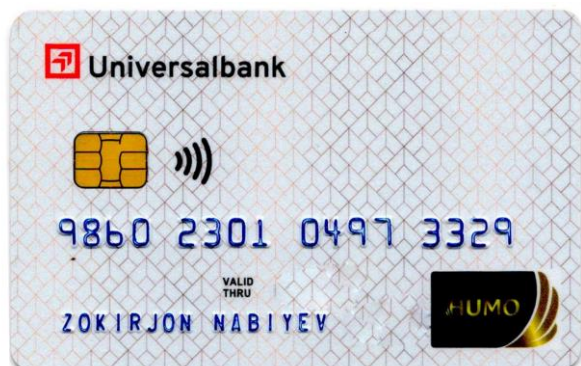
**40 листдан иборат бадий гимнастика
34 соатли тўғаракни тўлиқ ҳолда олиш учун
телеграмдан ёзинг.**

Телеграм каналимиз:

@maktablar_uchun_hujjatlar

Тўлов учун: ХУМО 9860230104973329

Пластик эгаси Набиев Зокиржон



ДИҚҚАТ!!!

Бу ҳужжатни ҳеч кимга тарқатмаслик
шарти билан олишингиз мумкин.

Сизга бу **ОМОНАТ** қилиб берилади.

Тўлиқ ҳолда олганингиздан сўнг:

Фақат ўзингиз учун фойдаланинг.

Ҳеч кимга берманг ҳаттоки энг яқин
инсонингизга ҳам.

Интернет веб-сайтларга жойламанг.

Телеграм орқали канал ва
группаларга тарқатманг.

**ОМОНАТГА ҲИЁНАТ
ҚИЛМАНГ.**

Bizni xizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!

Bizda rus va o'zbek maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud.

1. 1-11-sinflar uchun sinf soati ish reja va konspektlari UZ-RU
2. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan to'g'arak hujjatlari UZ-RU
3. Sinf rahbar hujjatlari UZ-RU
4. Metodbirlashma hujjatlari UZ-RU
5. Ustama hujjatlari UZ-RU
6. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar UZ-RU
7. 1-11-sinflar uchun ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar) UZ-RU
8. Maktab ish hujjatlari UZ-RU
9. Direktor ish hujjatlari UZ-RU
10. MMIBDO' ish hujjatlari UZ-RU
11. O'IBDO' ish hujjatlari UZ-RU
12. Psixolog hujjatlari UZ-RU
13. Xotin-qizlar qo'mitasi ish hujjatlari UZ-RU
14. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari UZ-RU
15. Besh tashabbus hujjatlari UZ-RU
16. Ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar UZ-RU
17. Bayonnomalar UZ-RU
18. O'qituvchilarning ilg'or tajribasini omalashtirish hujjatlari
19. Tezislari, referatlar, mustaqil ishlar.