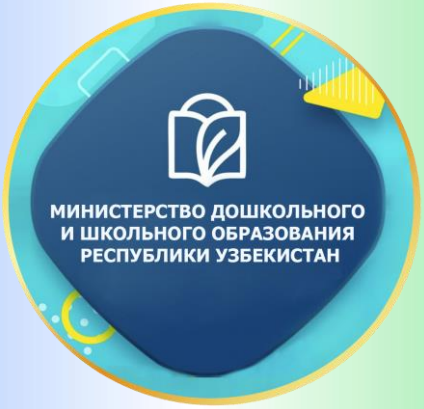


ДОКУМЕНТЫ

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

n/n	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_____

п/п	*класс*	*Имя и фамилия учеников*	*сентябрь*				*октябрь*				*ноябрь*				*декабрь*				*Прошедшая тема*

***Руководитель кружка*____**

п/п	***класс***	***Имя и фамилия учеников***	***январь***				***февраль***				***март***				***апрель***				***май***				***Прошедшая тема***

«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.	Введение	1		
2.	Что такое художественная гимнастика?	1		
3.	История возникновения	1		
4.	Развития художественной гимнастики	1		
5.	Правила художественной гимнастики	1		
6.	Предметы для художественной гимнастики	1		
7.	История костюма	1		
8.	Олимпийская история	1		
9.	Известные гимнастки	1		
10.	Цели и задачи обучения в гимнастике	1		
11.	Этапы обучения гимнастическим	1		
12.	Характеристика гимнастических упражнений	1		
13.	Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям	1		
14.	Принцип сознательности и активности	1		
15.	Принцип наглядности	1		
16.	Принцип доступности	1		
17.	Особенности взаимодействия гимнастических упражнений	1		
18.	Помощь и страховка	1		
19.	Методика исправления ошибок	1		
20.	Особенности обучения групповым и массовым упражнениям	1		
21.	Разучивание упражнения	1		
22.	Подготовительные упражнения	1		
23.	Упражнения без предметов	1		
24.	Упражнения с набивными мячами	1		
25.	Упражнения на гимнастической стенке	1		
26.	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
27.	Парные упражнения проводятся в трех формах	1		
28.	Упражнения в лазании	1		
29.	Упражнения в равновесии	1		
30.	Упражнения в метании и ловле	1		
31.	Метание в цель	1		
32.	Упражнения для развития гибкости	1		
33.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		

34.	Упражнения для развития выносливости	1		
35.	Упражнения для развития ловкости	1		
36.	Упражнения для развития равновесия	1		
37.	Упражнения на расслабление и овладение мышечным ощущением	1		
38.	Группировка	1		
39.	Перекаты	1		
40.	Кувырки	1		
41.	Упражнения хореографической подготовки	1		
42.	Основные упражнения	1		
43.	Ходьба и бег	1		
44.	Волны	1		
45.	Волнообразные движения руками	1		
46.	Целостная волна	1		
47.	Взмахи	1		
48.	Взмахи руками	1		
49.	Взмахи туловищем	1		
50.	Равновесия	1		
51.	Повороты	1		
52.	Повороты на двух ногах	1		
53.	Повороты на одной ноге	1		
54.	Прыжки	1		
55.	Прыжок выпрямившись	1		
56.	Закрытый и открытый прыжки	1		
57.	Прыжок шагом	1		
58.	Прыжок со сменой ног впереди	1		
59.	Танцевальные упражнения	1		
60.	Приставной шаг	1		
61.	Шаг галопа	1		
62.	Переменный шаг	1		
63.	Шаг польки	1		
64.	Шаг вальса	1		
65.	Элементы народных танцев	1		
66.	Русские танцы	1		
67.	Украинские танцы	1		
68.	Белорусские танцы	1		

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

Тема: Введение

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
В современных социально-экономических условиях необходимо увеличить объем и повысить качество подготовки профессионально-педагогических кадров, способных к обучению высококвалифицированных специалистов, выполнению полного спектра профессионально-педагогических функций, а также к самореализации в профессиональной деятельности. Педагогическая составляющая деятельности педагога профессионального обучения характеризуется высоким уровнем ответственности, нервно-эмоциональным напряжением, значительным количеством стрессовых ситуаций, дефицитом двигательной активности. Без специальной физической подготовки будущему специалисту не справиться с утомлением, психической усталостью, эмоциональным перевозбуждением, которые влияют на работоспособность и являются причиной профессиональных заболеваний.

Физическая культура студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности. Как учебная дисциплина она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов, является характеристикой общей и профессиональной культуры
Однако привлечение всех студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом все еще остается одной из острых проблем. Опыт показывает, что девушки в 17-18-летнем возрасте часто не проявляют интереса к таким видам спорта, входящим в программу по физической культуре, как легкая атлетика, спортивные игры и др.
Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы_____ _____ дата___ _____ 20___ год

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 неимоверной 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

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

75 листдан иборат бўш ўзлаштрувчи ўқувчилар учун бадиий гимнастика

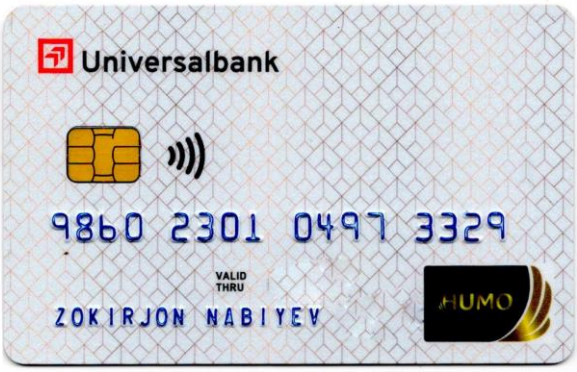
68 соатли тўгаракни тўлиқ ҳолда олиш учун телеграмдан ёзинг.

Телеграм каналимиз:

@maktablar_uchun_hujjatlar

Тўлов учун: ҲУМО 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 hizmatdan 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‘garak 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. **Tezislar, referatlar, mustaqil ishlar.**