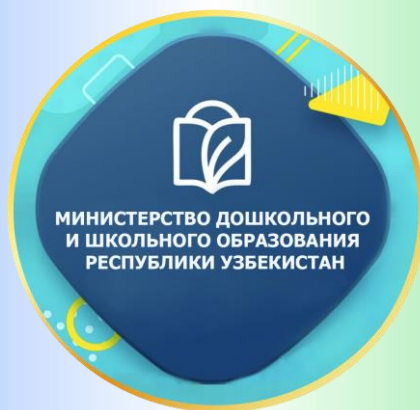




ДОКУМЕНТЫ КРУЖКА

*РАБОТЫ С ОТСТАЮЩИМИ УЧЕНИКАМИ
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №____
ПРИ ОТДЕЛЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ*

УПРАВЛЕНИИ НАРОДНОГО 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]

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.	Введение	1		
2.	Что такое художественная гимнастика?	1		
3.	Правила художественной гимнастики	1		
4.	Предметы для художественной гимнастики	1		
5.	Известные гимнастки	1		
6.	Цели и задачи обучения в гимнастике	1		
7.	Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям	1		
8.	Принцип сознательности и активности	1		
9.	Особенности взаимодействия гимнастических	1		
10.	Помощь и страховка	1		
11.	Разучивание упражнения	1		
12.	Подготовительные упражнения	1		
13.	Упражнения на гимнастической стенке	1		
14.	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
15.	Упражнения в равновесии	1		
16.	Упражнения в метании и ловле	1		
17.	Упражнения для развития скоростно-силовых	1		
18.	Упражнения для развития выносливости	1		
19.	Упражнения на расслабление и овладение мышечным ощущением	1		
20.	Группировка	1		
21.	Упражнения хореографической подготовки	1		
22.	Основные упражнения	1		
23.	Волнообразные движения руками	1		
24.	Целостная волна	1		
25.	Взмахи туловищем	1		
26.	Равновесия	1		
27.	Повороты на одной ноге	1		
28.	Прыжки	1		
29.	Прыжок шагом	1		
30.	Прыжок со сменой ног впереди	1		
31.	Шаг галопа	1		
32.	Переменный шаг	1		
33.	Элементы народных танцев	1		
34.	Русские 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: 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 бўш ўзлаштрувчи
ўқувчилар учун бадий гимнастика**

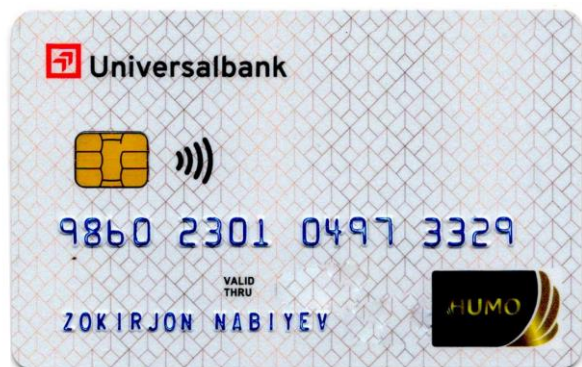
**34 соатли тўғаракни тўлиқ ҳолда олиш учун
телеграмдан ёзинг.**

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 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'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. Tezislar, referatlar, mustaqil ishlar.