



ДОКУМЕНТЫ КРУЖКА

*РАБОТЫ С ОДАРЁННЫМИ 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.	История возникновения	1		
2.	Развития художественной гимнастики	1		
3.	История костюма	1		
4.	Олимпийская история	1		
5.	Этапы обучения гимнастическим упражнениям	1		
6.	Характеристика гимнастических упражнений	1		
7.	Принцип наглядности	1		
8.	Принцип доступности	1		
9.	Методика исправления ошибок	1		
10.	Особенности обучения групповым и массовым упражнениям	1		
11.	Упражнения без предметов	1		
12.	Упражнения с набивными мячами	1		
13.	Парные упражнения проводятся в трех формах	1		
14.	Упражнения в лазании	1		
15.	Метание в цель	1		
16.	Упражнения для развития гибкости	1		
17.	Упражнения для развития ловкости	1		
18.	Упражнения для развития равновесия	1		
19.	Перекаты	1		
20.	Кувырки	1		
21.	Ходьба и бег	1		
22.	Волны	1		
23.	Взмахи	1		
24.	Взмахи руками	1		
25.	Повороты	1		
26.	Повороты на двух ногах	1		
27.	Прыжок выпрямившись	1		
28.	Закрытый и открытый прыжки	1		
29.	Танцевальные упражнения	1		
30.	Приставной шаг	1		
31.	Шаг польки	1		
32.	Шаг вальса	1		
33.	Украинские танцы	1		
34.	Белорусские танцы	1		

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: Развития 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

Художественная гимнастика – это вид спорта, сочетающий в себе элементы танца, гимнастики и акробатики. Он требует высокого уровня физической силы, гибкости, координации и музыкальности, а также отличной художественной выразительности. Гимнастки выполняют упражнения в индивидуальной или групповой программе, оцениваемые по таким параметрам, как сложность, исполнение и художественное впечатление.



Он зародился в Европе в XIX веке как часть физического воспитания молодых женщин и быстро распространился по всему миру.

Художественная гимнастика в том виде, в котором мы знаем ее сегодня, начала формироваться в 1950-х годах, когда были проведены первые официальные соревнования.

В 1963 году Международный олимпийский комитет (МОК) признал художественную гимнастику олимпийской дисциплиной, а в 1984 году она была включена в программу Олимпийских игр в Лос-Анджелесе.

В Европе художественная гимнастика в последние десятилетия становится все более популярной. В Европе существует множество федераций художественной гимнастики, которые организуют соревнования национального и международного уровня, например, чемпионаты Европы по Художественной Гимнастике

Сегодня художественной гимнастикой занимаются на международном уровне гимнастки всех возрастов, и она является одним из самых популярных женских видов спорта во всем мире.

Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

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

Тема: История костюма

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

Гимнастический купальник, каким мы его знаем сегодня, появился не сразу. Первые художественные гимнастки довольствовались обычными трико: они “достались в наследство” от спортивных гимнастов. Но и первые купальники, появившиеся в СССР, оставляли желать лучшего: их делали из хлопка, который плохо растягивался, линял и быстро терял форму.

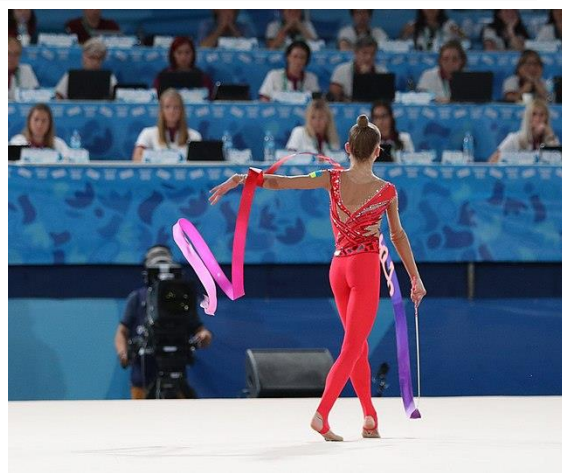
Правила тоже менялись со временем. Если сначала за разноцветный костюм можно было получить более низкую оценку (разрешались только однотонные варианты), позднее выступать в двухцветных купальниках все же позволили.

Современная яркость в купальниках для художественной гимнастики появилась ближе к восьмидесятым: тогда костюмы приобрели более насыщенные оттенки, стал более заметным и крупным рисунок, узор. Даже предметы, без которых не обходилось ни одно выступление экстра-класса, теперь старались сочетать с костюмом: скакалка, обруч, мячи и лента подбирались в тон купальнику.

В 1993 году были разрешены купальники-комбинезоны: предполагалось, что это позволит популяризовать художественную гимнастику в восточных странах.

Последние изменения в костюме произошли после Олимпиады в 2000 году: тогда к купальнику по желанию можно было добавить небольшую юбку, элементы с бахромой. Впервые в купальнике с юбкой выступила российская гимнастка Алина Кабаева. Такие модели популярны и сегодня: считается, что «юбочный» фасон хорошо помогает скрыть недостатки фигуры

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

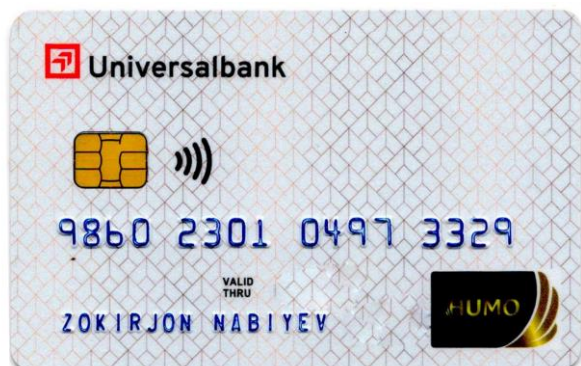
40 листдан иборат иқтидорли ўқувчилар учун бадий гимнастика 34 соатли тўгаракни тўлиқ ҳолда олиш учун телеграмдан ёзинг.

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.