

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Групповые упражнения в художественной гимнастике» (Базовый уровень)**

Направленность (образовательная деятельность): Физкультурно-спортивная
Сведения об авторе (авторах):

Алексеева И.А. – старший тренер-преподаватель по художественной гимнастике МАУ ДО «ДЮСШ».

Лопатюк М.А. – зам. директора по УВР МАУ ДО «ДЮСШ».

Короткова И.Е. – инструктор-методист МАУ ДО «ДЮСШ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Групповые упражнения в художественной гимнастике» (Базовый уровень)** имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 19.03.2020 № 462 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Указом президента РФ от 07.05.2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- паспортом приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016г. № 11;

- паспортом федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018г. № 10;

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Представленная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана и модернизирована авторами-составителями на основе нормативных документов Всероссийской федерации художественной гимнастики, правил соревнований FIG по художественной гимнастике и Федеральных стандартов

по виду спорта художественная гимнастика. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Появление групповых упражнений стало одним из этапов развития художественной гимнастики. Групповые упражнения представляют самостоятельный олимпийский вид художественной гимнастики. Их отличает присутствие, в числе традиционных элементов техники, двигательных взаимодействий, связанных с передачами, перебросками предметов, согласованными перемещениями гимнасток по площадке.

Групповые упражнения являются наиболее сложным видом соревновательной программы в художественной гимнастике и имеют ряд отличий от индивидуальных упражнений. Они выше по сложности, характеру двигательных действий и энергетике. Согласованность, чёткость, единообразие и слитность действий всей команды делают упражнение более зрелищным. Все гимнастки должны понимать, что каждая двигательная задача решается всей командой коллективно. Исходя из этого, от гимнасток требуется умение выполнять упражнения в одном темпе и ритме, стремясь к полной синхронности в движениях.

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 10 месяцев.

Аннотация к программе:

Цель программы:

Повышение спортивной результативности юных гимнасток. Выполнение спортивных разрядов. Укрепление физического развития и здоровья обучающихся посредством художественной гимнастики.

Основными задачами реализации программы являются:

Обучающие:

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- овладеть базовыми элементами: равновесиями в основных положениях; техникой прыжков, поворотов, наклонов и специфических движений в групповых упражнениях; фундаментальными элементами с предметами во взаимосвязи с движениями без предмета;
- овладеть элементами всех танцевальных форм в простейших соединениях;
- сформировать умения понимать музыку и согласовывать свои движения с музыкой в команде, знать смысл средств музыкальной выразительности (характер музыкального произведения, метр, ритм, темп, динамические оттенки, форма и фразировка);
- овладеть психологическими и тактическими приемами, характерными для групповых упражнений.

Развивающие:

- развить специальные физические способности: координацию и ловкость, гибкость, равновесие, быстроту и прыгучесть в рамках возрастных возможностей;
- уметь правильно выполнять акробатические упражнения и поддержки в группах;
- совершенствовать специально-двигательную подготовку (в первую очередь совершенствовать способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений с предметами);
- осваивать средние по величине тренировочные нагрузки;
- развить надежную базу двигательных умений и навыков из арсенала средств технической и физической подготовки;

Воспитательные:

- развить у обучающихся мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров в спорте;
- воспитать положительные качества личности: активности, настойчивости,

целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности, саморазвитию;

- воспитать соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в команде;
- мотивировать к участию в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Перечень методических приложений к программе: специальная и учебная литература.