|  |  |
| --- | --- |
|  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Групповые упражнения в художественной гимнастике» (Базовый уровень)**Направленность (образовательная деятельность): Физкультурно-спортивнаяСведения об авторе (авторах): Алексеева И.А.- старший тренер - преподаватель по художественной гимнастике МАУДО «ДЮСШ».Лопатюк М.А.- зам по УВР МАУДО «ДЮСШ»Докаленко А.А.- инструктор-методист МАУДО «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 22.08.2023 №1303 «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»;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.Особенностью композиций групповых упражнений художественной гимнастики являются различные виды взаимодействий, в том числе и переброски предметов, обязательные во всех упражнениях. Переброски предметов являются одной из наиболее «ярких» групп движений в групповых упражнениях. Сложные и разнообразные переброски предметов придают композиции своеобразную «окраску», упражнение смотрится динамичным и оригинальным. Современные правила соревнований по художественной гимнастике предъявляют повышенные требования к точности ловли предметов в соревновательных условиях. Особенно ценятся усложненные ловли предметов, что связано с риском их потери. Правильное и эффектное исполнение гимнастками перебросок предметов делает упражнение более зрелищным, что влияет на оценку судей.Пять талантливых спортсменок, хорошо владеющих предметами, способны разыграть на ковре высокотехничное, искрометное представление. Учитывая, что переброски предметов гимнастками являются обязательными элементами программы, зрители имеют возможность наслаждаться красивыми, эффектными перемещениями сразу нескольких предметов по площадке. Более того, на ковре можно использовать не только пять одинаковых предметов, но и соединить, к примеру, 3 обруча и 2 пары булав. Естественно, сложность и динамичность в таких композициях возрастают, а зрелищность выигрывает. А девочкам хоть и сложнее управляться с разными предметами, зато и удовольствие от правильно выполненных комбинаций возрастает. К сожалению, как не каждая девочка может стать хорошей гимнасткой, так и не каждая гимнастка может полноценно работать в группе, в первую очередь, по своим личным качествам. Для полноценной групповой работы гимнасткам нужно развивать ряд качеств: умение чувствовать партнеров и быть частью команды, ответственность, коммуникабельность, самообладание, решительность, внимание, дисциплинированность, целеустремленность, стремление к победе, неуемное трудолюбие.Возраст обучающихся: 6 – 18 летСрок реализации: 10 месяцев.Аннотация к программе:**Цель программы:**Формирование интереса к занятиям художественной гимнастикой. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством художественной гимнастики.**Задачи программы:****Обучающие:**- овладеть техникой выполнения физических упражнений;- овладеть базовыми элементами: равновесия в основных положениях; техника 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;- 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;- развивать надежную базу двигательных умений и навыков из арсенала средств технической и физической подготовки;**Воспитательные:**- развивать у обучающихся мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров в спорте;- воспитывать положительные качества личности: активность, настойчивость целеустремлённость, трудолюбие, самостоятельность, саморазвитие;- воспитывать 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. |