|  |  |
| --- | --- |
|  | 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.Возраст обучающихся: 6 – 18 летСрок 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. |