|  |  |
| --- | --- |
|  | 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 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 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. |