**Аннотация**

Программа внеурочной деятельности «Гимнастика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, на основе авторской программы В. И. Ляха. Программа МОРФ рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Программа спортивно-оздоровительного направления рассчитана на 1 год.

**Цели и задачи.**

**Цель**: формирование всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Достижение этой цели обеспечивается решением связанных **задач** направленных на:

* Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.
* Формирование правильной техники выполнения основных видов движений у детей.
* Включение здоровьесберегающих технологий в систему физкультурных занятий.
* Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями.
* Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств.

Для реализации целей и решения задач обучения гимнастическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приемов: метод программирования; словесный метод; метод показа; метод расчлененного разучивания упражнений; метод целостного разучивания упражнений; метод изменения условий обучений; соревновательный и игровой метод.

**Техника безопасности.**

На занятиях по гимнастике необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении многих гимнастических упражнений возможны срывы и падения, в результате которых занимающиеся могут получить различные травмы.  
Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их:

* Нарушение в организации занятий.
* Нарушение в методике обучения.
* Недисциплинированность.
* Неудовлетворенное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования.
* Несоответствие формы одежды и обуви.
* Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи.
* Нарушение правил техники безопасности.

**Врачебный контроль и самоконтроль**.

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся большое значение имеют врачебный контроль и самоконтроль за их физическим состоянием и самочувствием. Перед каждым занятием преподаватель должен выяснять настроение занимающихся, самочувствие, желание тренироваться. Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки: снижение внимания к учебному процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку, в отдельных случаях прекратить тренировку.   
**Используемая литература**:

«Техника гимнастических упражнений», учебное пособие, Ю.К. Гавердовский, «Художественная гимнастика в школе», Г.А.Боброва, «Гимнастическое многоборье», под ред. Гавердовского Ю.К.