**Пояснительная записка**

Общая физическая подготовка является формирование здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в кадетской школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма кадет  
**Цель программы:**Повышение слабой физической подготовки кадет   
**Основные задачи:**- укрепление и закаливание организма;  
- развитие основных двигательных качеств;  
- повышение работоспособности учащихся;  
- вовлечение кадет организованный учебно-тренировочный процесс;  
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;  
Программа по общей физической подготовки составлена на основе материала, который кадеты изучают в кадетской школе, на уроках физической культуры.  
В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей. Систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую им нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать о перенапряжение. Для отстающих в физическом развитии предусматривались только практические занятия. Ежемесячно проводить контрольные нормативы.  
**Ожидаемые результаты:**-улучшение здоровья, содействия правильному физическому развитию;  
-рост интереса к занятиям спортом;  
-формирование детского коллектива с положительными жизненными установками и интересами;  
-участие во всех спортивных мероприятиях кадетского корпуса.

**Литература**

1. Лях В.И. «Физическая культура» « Просвещение» М. 2009г.
2. Любомирский Л.Е. «Физическая культура» « Просвещение» М. 2001г.
3. Похлебин В.П. « Уроки здоровья» « Просвещение» М. 1992 г.
4. Виленский М.Я.«Физическая культура» « Просвещение» М. 2010г.
5. Иржи Шонка « Избавимся от лишнего веса» « Физкультура и спорт» М. 1987г.