**Пояснительная записка.**

 Общая физическая подготовка (ОФП) является одной из ведущих составляющих в гармоничном развитии подростков. Она направлена на всестороннее развитие юного человека , на улучшение здоровья. К окончанию школы ученики должны воспитать в себе силу воли, мужество, настойчивость в достижении поставленной цели. Достичь норм физического развития, проявляя интерес к систематическим занятиям физкультурой.

На протяжении всего учебного года проводится контроль за физической активностью учеников, за их физическим развитием с учетом возрастных, медицинских и индивидуальных особенностей.

Планирование занятий в объединении дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности построено на основе базовых программных рекомендаций, учитывает возможности школы: наличие оборудование тренажерного зала, зала для занятий настольным теннисом и занятий ОФП.

Программа занятий разработана с учетом количества тренировок в неделю. Расписание занятий составлено с учетом графика работы школы.

 Программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 13 до 16 лет. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 ученических часа. Всего в год 222часа.

Две группы занимающихся, 8, 9 классы 222 часа, и 10-11 классы 222 часа.

По одной программе. Всего в год 444часа.

Данное планирование составлено на основе и с учетом рекомендаций «Методики физического воспитания школьников» (Г.Б. Мейксон.) Москва просвещение 1989 г., в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта.

**Задачи:**

1. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.
2. Организация школы юного тренера, исходя из принципа самоуправления «умеешь сам, научи товарища и младшеклассника»
3. Создание условий для гармоничного развития личности ученика, воспитание в себе силы воли, мужества, настойчивости в достижении поставленной цели.

**Цель программы:**

Оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

**Образовательные:**

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные:**

* улучшать функциональное состояние организма;
* повышать физическую и умственную работоспособность;
* способствовать снижению заболеваемости.

 Планирование утверждается директором школы.

 Содержание программы.

 Образовательный материал для занимающихся.

Теория.

 **Тема.** « Техника безопасности на занятиях по ОФП, спортивными занятиям и при ЧС»

 Информация о поведении в зале, технике безопасности при выполнении сложнокоординационных упражнений и упражнений в движении, работы на тренажерах. Правила поведения при пожаре, при травмах.

**Тема**. «История бодибилдинга, настольного тенниса»

 Краткий исторический обзор о зарождении этих направлений и их развитие в России.

**Тема. «** личная и общественная гигиена занимающихсяфизической культурой и спортом»

 Информация о гигиене тела, уход за волосами, ногтями. Гигиена одежды, спортивной формы и мест занятий.

Тема. « распорядок дня при занятиях физической культурой и спортом»,

 Информация о режиме сна, питания, учебного труда, отдыха. «Пассивный» и «активный» отдых.

Практика.

**Общефизическая подготовка**.

 Строевые и порядковые упражнениями. Ходьба, ускоренная ходьба. Легкий бег, бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения: на месте, в движении, в парах, в кругу, лежа, на гимнастической стенке; прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, упражнения на мышцы плечевого пояса и рук, туловища, ног, упражнения на расслабление. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Специальная подготовка.**

Упражнения на мышцы спины и живота, грудные мышцы. Ягодичные мышцы, упражнения на мышцы ног. Основные стойки. Упражнения на развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Акробатические упражнения: кувырки, стойки и страховки. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища. Упражнения на быстроту реакции.

**Техническая подготовка.**

Исходное положение, схема движения. количество повторов и вес отягощений.

Отслеживание результатов педагогического процесса.

1 полугодие.

Теоретический раздел.

 После прослушивания теоретического курса занимающиеся должны **знать**;

 а/ правила поведения и технику безопасности на занятиях по ОФП.

 б/ правила поведения при ЧС: пожаре, наводнении, землетрясении и разрушениях.

**Уметь :**

 **а/** по команде педагога спокойно входить в зал в спортивной форме, быстро построиться, ожидая других команд

б/ быстро покинуть помещение в случае пожара, наводнении, землятресении, разрушениях.

Практический раздел.

 Должен  **знать.**

а/ общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, живота, ног.

б/ специальные упражнения для наращивания мышц, массы.

в/ контролировать самочувствие, знать когда и как увеличивать нагрузки.

 Уметь : выполнять вышеперечисленные технические приемы без сопротивления. Прибавлять число повторов, вести дневник тренировок, контролировать дыхание.

 2 полугодие.

 Теоретический раздел.

 Должен **знать:**

а/ свой распорядок дня.

б/ как соблюдать личную и общественную гигиену.

Практический раздел.

**Знать:**

а/ как выполнять прыжковые упражнения, упражнения на гимнастической стенке,

 Этапы педагогического контроля.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Полугодия.** | **Что контролируется?** |  **Формы контроля, сроки.** |
| 1 полугодие  2 полугодие. | Теоретическое знание о технике безопасности на занятиях и при ЧСИстория бодибилдинга, настольного теннисаФизическая подготовленность.Теоретические знания по распорядку дня и личной гигиены.Физическая подготовленность. | Беседа, сентября. 1 час.Беседа. сентябрь 1 часТестирование, октябрь. 1 час.Беседа, апрель. 1 час.Тестирование, май. 1 час. |

  **Обеспечение программы.**

Для выполнения прораммы необходимо.

 Материальное обеспечение,

тренажеры, штанга, блины, гантели, гимнастические лестницы, перекладина, спортивный зал, напольное покрытие.

 Методическое обеспечение:

Наличие учебно-тематического плана, программы, расписания занятий, учебных журналов, анализ и разбор ошибок.

Кадровое обеспечение.

 Для проведения занятий с детьми необходим педагог со средним специальным образованием или высшим образованием, знающий основы ОфП.

 Литература.

1. Бабанский. Ю.К. Педагогика. Учебник для студентов пединститута. М 6»Просвещение» 1988г.

2Вайнбаум В.С. дозирование физических нагрузок школьников. М.: «просвещение» , 1991г.

3 Лаптев. А.П. Минх А.А. гигиена физической культуры и спорта. М.6 «физкультура и спорт», 1979.

4Стюарт. Мак Роберт « думай! Бодибилдинг без стероидов!»