Общая физическая подготовка **учащихся.**

* Строевые упражнения
* Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
* Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
* Упражнения для шеи и туловища
* Упражнения для всех групп мышц
* Упражнения для развития силы
* Упражнения для развития быстроты
* Упражнения для развития гибкости
* Упражнения для развития ловкости
* Упражнения типа «полоса препятствий»
* Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать*:*

* Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
* Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь*:*

* Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
* Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Раздел III.**.3.** Специальная физическая подготовка **(**СФП**)**

* Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
* Упражнения для развития игровой ловкости
* Упражнения для развития специальной выносливости
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

-Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать*:*

* Технику безо пасности при выполнении упражнений (СФП)
* Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь*:*

* Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
* Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)