

**Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), практики,
предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой
дополнительной-общеразвивающей программой
физкультурно-спортивной направленности «Вырастайка»
для детей 6 - 7 лет**

(выписка из дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Вырастайка» для детей 6 - 7 лет)

№ п/п	Модули	Содержание
1	«Общая физическая подготовка».	- общеразвивающие упражнения (ОРУ); - упражнения, направленные на развитие психофизических качеств; - подвижные игры.
2	«Техническая подготовка».	Включает в себя: - прямой удар рукой; - удар «молот»; - верхний блок; - средний блок; - нижний блок; - передняя стойка; - передвижение в стойках; - прямой удар ногой.
3	«Основы безопасности жизнедеятельности».	Предупреждение травматизма, культура поведения на занятиях, значение физических упражнений для здоровья человека, порядок действий при ушибах, растяжениях, простейшие способы восстановления дыхания. Правила поведения в общественных местах.