**«Борьба начальная+»**

Дополнительная общеобразовательная программа. Срок реализации: 4 года. Возраст детей: 7 - 11 лет.

**Целью программы**является формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствования на основе всестороннего изучения спортивной борьбы, а именно её духовно-нравственных, философских, исторических и этических аспектов.

**Задачи,** решаемые в процессе реализации программы:

Образовательные

* формирование основ ведения единоборств;
* овладение элементами техники и тактики борьбы;
* овладение играми с элементами единоборств;

Развивающие

* обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений;
* адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;

Воспитательные

* формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитывать осмысленное отношение к ним, как способу самореализации;
* развитие самодисциплины.