

## Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
**«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 18 недель: 72 ч.

**Возрастная категория:** 8-10 лет

**Форма обучения:** очная, очно-дистанционная

**Вид программы:** модифицированная

**Автор составитель:** Демиденко Александр Юрьевич

**Цель программы:** Создание условий для повышения двигательной активности и укрепления здоровья школьников, формирования их физической культуры, как элементов здорового образа жизни через овладение основами спортивной борьбы.

### **Краткое описание:**

Содержание программы направлено на улучшение физического здоровья учащихся, обеспечение развития растущего организма и его разностороннюю физическую подготовленность во время занятий спортивной борьбой. Программа позволяет помочь каждому отдельно взятому ребёнку наиболее полно раскрыть физические способности и развить положительные качества, найти возможные пути к достижению спортивных результатов, к достижению личных морально-волевых побед. Занятия оказывают благоприятное воздействие на развитие учащихся, положительно влияют на режим дня, дают понятия о правильном питании. Борьба оказывает благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, поднимает работоспособность.