Справка о реализации проекта «Самбо в школу»

Наименование общеобразовательной организации:

1. «Программы по физической культуре на основе самбо»

«Программы дополнительного образования по самбо»

1. Класс, участвующий в апробации

Группа дополнительного образования (возраст)

1. Учитель физической культуры

Педагог дополнительного образования

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия |  |
| Имя |  |
| Отчество |  |

1. Показатели, по которым осуществлялся контроль за физическим состоянием обучающихся во время занятий:
2. Способы осуществления индивидуального контроля за физической нагрузкой обучающихся:
3. Показатели изменения отношения к занятиям физической культурой (к занятиям дополнительным образованием):
4. Трудности, возникающие в процессе проведения занятий по программе:
5. Рекомендации и выводы о целесообразности внедрения программы для общеобразовательных организаций:
6. Изменения о состоянии физической подготовленности обучающихся, полученные в ходе мониторинга реализации проекта «самбо в школу»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Мост  «борцовский»[[1]](#footnote-1) | | Наклон вперед из положения стоя[[2]](#footnote-2) | | Прыжок в длину с места (см)[[3]](#footnote-3) | | Поднимание туловища из положения лежа[[4]](#footnote-4) | | Отжимание от пола (кол-во раз) | | Лазание по канату (м)[[5]](#footnote-5) | |
| сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

10. Элементы самбо, использованные в образовательном процессе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды деятельности | Элементы самбо, **предусмотренные программой для возрастной категории** – участника реализации проекта «Самбо в школу» | |
| Реализовано  (частично, в полном объёме) | Не удалось реализовать |
|  | Самостраховка на спину |  |  |
|  | Самостраховка на бок |  |  |
|  | Самостраховка вперёд на руки |  |  |
|  | Броски в основном руками (выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног) |  |  |
|  | Броски в основном ногами (подножки, подхваты, подсечки, через голову, зацепы) |  |  |
|  | Броски в основном туловищем (через бедро, через спину через грудь) |  |  |
|  | Удержания |  |  |
|  | Болевые приёмы на руки |  |  |
|  | Болевые приёмы на ноги |  |  |
|  | Самозащита при выполнении противником захватов (обхватов) |  |  |
|  | Самозащита при выполнении противником удушающих захватов |  |  |
|  | Самозащита при нанесении противником ударов руками |  |  |
|  | Самозащита при нанесении противником ударов ногами |  |  |

Согласовано с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (при необходимости)

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) м.п.

1. Мост «борцовский» - разница между отрезками «пятки - голова» (см) и «пол - поясница» (см). [↑](#footnote-ref-1)
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Расстояние от кончиков пальцев до (ниже) уровня скамейки (см) [↑](#footnote-ref-2)
3. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) [↑](#footnote-ref-3)
4. Поднимание туловища до угла 90° из положения лежа на спине (кол-во раз (*без учета времени)*), стопы зафиксированы [↑](#footnote-ref-4)
5. Лазание по канату (м) для мальчиков и девочек [↑](#footnote-ref-5)