

## Справка о реализации проекта «Самбо в школу»

Наименование общеобразовательной организации:

**МБОУ «Ржевская СОШ Шебекинского района Белгородской области»**

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 1. | «Программы по физической культуре на основе самбо» | да  |
|    | «Программы дополнительного образования по самбо»   | да  |
| 2. | Класс, участвующий в апробации                     | 5-6 |
|    | Группа дополнительного образования (10-11 лет)     |     |
| 3. | Учитель физической культуры                        | да  |
|    | Педагог дополнительного образования                | да  |

<b>Фамилия</b>	<b>Семенков</b>
<b>Имя</b>	<b>Игорь</b>
<b>Отчество</b>	<b>Викторович</b>

4. Показатели, по которым осуществлялся контроль за физическим состоянием обучающихся во время занятий:

гибкость, быстрота, ловкость, ЧСС

5. Способы осуществления индивидуального контроля за физической нагрузкой обучающихся:

контроль физического развития посредством выполнения учащимися контрольных нормативов

6. Показатели изменения отношения к занятиям физической культурой (к занятиям дополнительным образованием):

уменьшилось количество детей, пропускающих уроки физической культуры, повысилась самооценка

7. Трудности, возникающие в процессе проведения занятий по программе:

отсутствие формы для занятий, борцовский ковёр недостаточного размера, слабая физическая подготовленность учащихся

8. Рекомендации и выводы о целесообразности внедрения программы для общеобразовательных организаций:

внедрение программы «Самбо в школу!» позволит улучшить физическое развитие детей, повысить интерес учащихся к занятиям физкультурой и спортом

9. Изменения о состоянии физической подготовленности обучающихся, полученные в ходе мониторинга реализации проекта «самбо в школу»  
10. 5 класс

№	Ф.И.	Мост «борцовский» <sup>1</sup>		Наклон вперед из положения стоя <sup>2</sup>		Прыжок в длину с места (см) <sup>3</sup>		Поднимание туловища из положения лежа <sup>4</sup>		Отжимание от пола (кол-во раз)		Лазание по канату (м) <sup>5</sup>	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1	Белецкий Андрей	51-34	52-31	-5	-3	130	135	25	30	18	25	3	4
2	Боровская Валерия	40-38	40-38	20	22	90	105	4	8	0	5	0	0
3	Валиева Карина	38-40	40-38	15	16	140	148	16	20	4	10	2	3
4	Валиев Михаил	55-40	56-41	7	7	165	168	40	42	26	30	6	7
5	Голубичная Галина	45-30	45-30	12	14	125	125	10	12	1	3	0	0
6	Гузиев Даниил	60-35	60-35	2	4	125	125	20	20	5	8	0	0
7	Губанов Роман	40-42	43-41	4	4	125	135	10	12	2	8	1	1
8	Линников Антон	55-30	57-32	8	8	125	130	18	18	10	12	1	1
9	Мишина Виолетта	35-42	42-40	12	14	140	142	15	18	5	7	4	5
10	Петрова Кристина	32-41	32-41	-8	-6	135	145	20	22	5	10	4	5
11	Слободчикова	50-32	50-32	5	5	125	130	5	6	2	5	0	0
12	Трунова Александра	45-30	49-28	15	17	135	140	11	16	10	12	2	4
13	Хозин Иоанн	55-30	55-30	7	9	147	155	15	20	10	18	2	3

<sup>1</sup>Мост «борцовский» - разница между отрезками «пятки - голова»(см) и «пол - поясница» (см).

<sup>2</sup>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Расстояние от кончиков пальцев до (ниже) уровня скамейки (см)

<sup>3</sup>Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)

<sup>4</sup>Поднимание туловища до угла 90°из положения лежа на спине (кол-во раз (без учета времени)), стопы зафиксированы

<sup>5</sup>Лазание по канату (м) для мальчиков и девочек

# 1.Изменения о состоянии физической подготовленности обучающихся, полученные в ходе мониторинга реализации проекта «самбо в школу»

6 класс

№	Ф.И.	Мост «борцовский»		Наклон вперед из положения стоя <sup>6</sup>		Прыжок в длину с места (см) <sup>7</sup>		Поднимание туловища из положения лежа <sup>8</sup>		Отжимание от пола (кол-во раз)		Лазание по канату (м) <sup>9</sup>	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1	Белецкий Дмитрий	52-26	54-26	-10	-8	160	163	30	33	15	20	6	6
2	Бражник Дарья	62-40	64-38	6	8	168	170	25	27	12	12	4	4
3	Васин Кирилл	57-33	57-33	-3	-2	175	178	20	25	23	26	6	7
4	Вовканич Никита	33-42	31-40	7	9	160	165	39	41	25	27	6	8
5	Елисеева Екатерина	55-36	57-34	4	4	140	142	20	20	5	7	4	5
6	Ефимова Софья	56-45	58-42	-19	-10	140	143	40	42	3	5	2	2
7	Ефимова Юлия	56-45	57-44	3	6	142	145	18	22	2	5	2	1
8	Игнагова Екатерина	31-42	35-40	17	17	165	168	25	27	9	12	4	5
9	Карпачёва Дарья	56-43	58-41	3	5	135	138	20	22	5	8	1	3
10	Коробкова Александра	45-32	47-30	8	9	170	175	20	26	15	18	6	8
11	Немцева Виктория	45-38	45-38	7	9	130	135	25	24	3	6	1	1
12	Ревенков Максим	56-42	56-42	5	7	160	164	15	20	15	20	4	4
13	Рысь София	60-35	62-33	5	6	130	133	20	22	5	8	0	0
14	Тарасов Дмитрий	65-32	65-32	2	4	145	150	15	20	10	15	0	2
15	Толокольниковая Наталья	43-38	45-36	2	4	140	145	20	25	12	15	2	2
16	Черкашина Мария	33-36	35-34	5	7	135	140	18	20	5	8	2	3

2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Расстояние от кончиков пальцев до (ниже) уровня скамейки (см)

3.Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)

4.Поднимание туловища до угла 90°из положения лежа на спине (кол-во раз (без учета времени)), стопы зафиксированы

5.Лазание по канату (м) для мальчиков и девочек

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 объеме)	Не удалось реализовать
1	Самостраховка на спину		
2	Самостраховка на бок		
3	Самостраховка вперед на руки		
4	Броски в основном руками (выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног)	В полном объеме	
5	Броски в основном ногами (подножки, подхваты, подсечки, через голову, зацепы)	В полном объеме	
6	Броски в основном туловищем (через бедро, через спину через грудь)		
7	Удержания		
8	Болевые приёмы на руки		
9	Болевые приёмы на ноги		
10	Самозащита при выполнении противником захватов (обхватов)		
11	Самозащита при выполнении противником удушающих захватов		
12	Самозащита при нанесении противником ударов руками		
13	Самозащита при нанесении противником ударов ногами		

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

Руководитель С. В. Пронина

