

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Протокол
Педагогического совета
№ 1
« 30 » август 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 346
от « 31 » август 2023 г.
Директор ГБОУ средней школы № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е. А. Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Гребля»

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчик:
Афанасьев Алексей Игоревич,
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Гребля» (далее – ДОП) - физкультурно-спортивная направленность.

Адресат - программа ориентирована на детей 11-18 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 11 лет.

Актуальность программы. Образовательная программа: «Начальная подготовка юных гребцов» способствует созданию максимально благоприятных условий для выявления и развития творческих способностей детей, их разностороннему и своевременному развитию, укреплению здоровья, самореализации личности, что соответствует идеям, сформулированным в Национальной доктрине образования в Российской Федерации.

Отличительные особенности программы обусловлена тем, что современные подростки, утратив опыт коллективной деятельности, не умеют организовывать своё свободное время и эмоционально-положительную среду общения. Это ведет к пассивному время проведению около телевизора, компьютерной зависимости, уходу от реальности в мир вредных привычек, отчужденности и агрессии. Реализация данной программы будет способствовать профилактике негативных явлений, возникающих в подростковом социуме, через пропаганду здорового образа жизни. Программа будет способствовать развитию организаторских, коммуникативных качеств обучающихся, содействовать повышению их социального статуса в классе, школе, в коллективе сверстников. **Наиболее успешные ученики становятся ведущими спортсменами команд СДЮСШОР.**

Объем и срок реализации программы

Программа объединения «Гребля» рассчитана на 144 часа (4 часа в неделю).

Программа включает в себя:

- учебные уроки: обучение технике гребли, координация движения, теория.
- учебно-тренировочные уроки: наряду с обучением развитие физических двигательных качество, тактическая и другие виды подготовки.

Режим тренировочной работы определяется количеством часов (академических) в неделю.

Цель:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие

- формирование здорового образа жизни

Задачи программы:

обучающие:

- решают задачу по улучшению и исправлению осанки;
- оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка;
- содействуют гармоничному физическому развитию;
- формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня;
- способствуют укреплению бодрости духа;
- формировать умение анализировать допущенные ошибки и искать пути их устранения.

воспитательные:

- воспитывают дисциплинированность;
- воспитывать трудолюбие и старательность;
- воспитывать усидчивость и терпеливость;
- воспитание морально-волевых качеств у учащихся;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- прививать умение работать в коллективе;
- воспитывать чувство уважения к близким и окружающим людям;
- способствовать формированию уверенности в своих силах, умения доводить начатое дело до конца;
- воспитывать взаимовыручку и дружелюбие;
- формировать активную жизненную позицию, способствующую в дальнейшем успешной адаптации к жизни общества;
- создавать комфортную обстановку на занятиях, а также атмосферу доброжелательности и сотрудничества;

развивающие:

- развивать физические качества;
- развивать способность к самостоятельной деятельности;
- развивать гибкость, координацию;
- развивать активную деятельность;
- способствовать развитию у обучающихся логического, абстрактного и пространственного мышления;
- содействовать формированию всесторонне развитой личности;
- развивать воображение, фантазию, наблюдательность;

- развивать быстроту реакцию,
- развивать целеустремленность .

Методологическая основа программы базируется на личностно-ориентированном подходе обучения обучающихся.

Личностно-ориентированный - это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающие эффективное достижение цели образования.

Условия реализации программы

Программа адресована детям 11 – 18 лет. Срок реализации программы – 3 года, 144 учебных часа. В группу обучения набираются дети без предварительного отбора по их желанию.

Занятия проводятся 2 раза в неделю (4 академических часа). Количество детей в группе не менее 15 человек.

Основная *форма проведения занятий* – групповая. Занятия проводит педагог дополнительного образования, получающий или получивший высшее образование в сфере Специалист по физической культуре и спорту, прошедший переподготовку по программе «Педагог дополнительного образования».

Материально-техническое оснащение

Для реализации программы активно используется интернет-ресурс: просмотр видеороликов по изучаемым темам, технических элементов.

- гребной тренажер для академической гребли
- гребной тренажер для гладкой гребли
- спортивный инвентарь (набивные мячи, гимнастический мат, скакалка и т.д.)
- спортивный зал
- видео с соревнований
- средства коммуникации, связи

Для решения конкретных задач (например, участие в соревнованиях) внутри группы создаются временные спортивные команды.

Планируемые результаты

К концу года учащиеся будут:

- владеть основами гребли;
- знать основные виды гребли и их технику;
- знать основы выполнения различных технических элементов;
- знать основные правила соревнований и применять их;
- знать устройство лодки, весла, принадлежностей;
- уметь выполнять простые базовые элементы гребли;
- иметь представление и выполнять базовые физические упражнения;

Результатом реализации программы является умение обучающихся самостоятельно управлять лодкой, знать правила соревнований и виды гребли.

Итоги реализации программы подводятся на соревнованиях. Оценка проводится судьями по средству занятым мест на них. В результатах учитывается время прохождения дистанции, получение штрафных очков и возраст участников. Лучшие спортсмены поступают в ШВСМ по ВВС где продолжают спортивную подготовку и борются за попадание в сборную Санкт-Петербурга.

Чемпионы и призеры соревнований получают право выступить на соревнованиях рангом выше, а так же награждаются медалями и грамотами.

Учебный план программы

| № | Тема | Количество часов | | | Форма контроля |
|----|---|------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| | | Всего | Практическая часть | Теоретическая часть | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 3 | | 3 | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 4 | 3 | 1 | контрольная |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 14 | 12 | 2 | Опрос-контрольная |
| 4. | Общая физическая подготовка, специальная силовая подготовка | 15 | 11 | 4 | контрольная |
| 5. | Психологическая подготовка, воспитательная работа | 10 | 8 | 2 | тест |

| | | | | | |
|----|--|------------|------------|-----------|-------------|
| 6. | Подготовительные упражнения для обучения технике гребли на тренажерах для байдарки | 35 | 29 | 6 | контрольная |
| 7. | Подготовительные упражнения для обучения технике гребли на тренажерах для каноэ | 35 | 29 | 6 | контрольная |
| 8. | Игры и игровые упражнения | 14 | 10 | 4 | контрольная |
| 9. | Обучение гребли на лодках | 14 | 10 | 4 | контрольная |
| | Итого: | 144 | 112 | 32 | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|--|
| 1 год | 14.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 144 | Очное (с применением дистанционных технологий) |
| 2 год | 1.09.2023 | 31.05.2024 | 72 | 144 | Очное (с применением дистанционных технологий) |
| 3 год | 1.09.2023 | 31.05.2024 | 108 | 144 | Очное (с применением дистанционных технологий) |

Рабочая программа 1-го года обучения

Содержание рабочей программы

1. Введение.

Теория. Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культуры в системе образования.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Общие сведения о физической подготовке. Общефизическая и специальная подготовка.

Практическая работа: Отжимание 10 раз , подтягивание на турнике 10раз, пресс 20 раз, планка 1 мин.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Группы мышц которые задействованы в гребле.

Практическая работа: Гребля на гребном эргометре.

4. Общая физическая подготовка, специальная силовая подготовка.

Теория. Развитие специальной силовой подготовки.

Практическая работа:

- выполнение упражнений на гребном эргометре с отягощением;
- жим лежа;
- скручивание туловища в блочном тренажере;
- тяга штанги лежа на доске;
- подтягивание с блином;
- пресс с набивным мячом на наклонной доске;

5. Психологическая подготовка, воспитательная работа.

Теория. Психология в спорте, предстартовые синдромы, методы борьбы с ними.

Практическая работа: Соревнования.

6. Подготовительные упражнения для обучения технике гребли на тренажерах для байдарки

Теория. Введение в спорт «Гребля» основной инвентарь, правильное использование.

Практическая работа: Гребля на гребном тренажере.

7. Подготовительные упражнения для обучения технике гребли на тренажерах для каноэ.

Теория. История появления каноэ, отличие от байдарки.

Практическая работа: Специальные подводящие упражнения, гребля на эргометре каноэ.

8. Игры и игровые упражнения.

Теория: Подвижные игры. Применение для занятий греблей.

Практическая работа: Эстафеты, подвижные игры (Флорбол, футбол, баскетбол).

9. Обучение гребли на лодках.

Теория: Основы гребли.

Практическая работа: Изучение техники безопасности, посадка в лодку, пробные уроки.

Задачи программы:

обучающие:

- решают задачу по улучшению и исправлению осанки;
- оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка;
- содействуют гармоничному физическому развитию;
- формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня;
- способствуют укреплению бодрости духа;
- формировать умение анализировать допущенные ошибки и искать пути их устранения.

воспитательные:

- воспитывают дисциплинированность;
- воспитывать трудолюбие и старательность;
- воспитывать усидчивость и терпеливость;
- воспитание морально-волевых качеств у учащихся;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- прививать умение работать в коллективе;
- воспитывать чувство уважения к близким и окружающим людям;

- способствовать формированию уверенности в своих силах, умения доводить начатое дело до конца;
- воспитывать взаимовыручку и дружелюбие;
- формировать активную жизненную позицию, способствующую в дальнейшем успешной адаптации к жизни общества;
- создавать комфортную обстановку на занятиях, а также атмосферу доброжелательности и сотрудничества;

развивающие:

- развивать физические качества;
- развивать способность к самостоятельной деятельности;
- развивать гибкость, координацию;
- развивать активную деятельность;
- способствовать развитию у обучающихся логического, абстрактного и пространственного мышления;
- содействовать формированию всесторонне развитой личности;
- развивать воображение, фантазию, наблюдательность;
- развивать быстроту реакции,
- развивать целеустремленность.

Результаты

К концу года учащиеся будут:

- владеть основами гребли;
- знать основные виды гребли и их технику;
- знать основы выполнения различных технических элементов;
- знать основные правила соревнований и применять их;
- знать устройство лодки, весла, принадлежностей;
- уметь выполнять простые базовые элементы гребли;
- иметь представление и выполнять базовые физические упражнения;

Результатом реализации программы является умение обучающихся самостоятельно управлять лодкой, знать правила соревнований и виды гребли.

Итоги реализации программы подводятся на соревнованиях. Оценка проводится судьями. В результатах учитывается время прохождения дистанции, получение штрафных очков и возраст участников. Лучшие спортсмены поступают в ШВСМ по ВВС где продолжают спортивную подготовку и борются за попадание в сборную Санкт-Петербурга.

Чемпионы и призеры соревнований получают право выступить на соревнованиях рангом выше, а так-же награждаются медалями и грамотами.

Формы контроля

Основные методы контроля – это наблюдение во время занятий, индивидуальное обсуждение техники гребли с обучающимся и подключение к обсуждению группы. Приветствуется взаимопомощь и совместное решение возникших проблем.

При этом оцениваются:

- отношение к работе;
- упорство;
- самостоятельность;
- правильность выполнения техники гребных элементов;
- время прохождения дистанции;
- чистота прохождения трассы (гребной слалом);
- результат на соревнованиях.

Обучающиеся должны знать:

- правила соревнований видов гребли;
- в какой ситуации применять тот или иной технический элемент;
- устройство лодки, весла и уход;
- борьба с предстартовыми состояниями;
- правильные восстановительные работы;
- виды гребли.

Обучающиеся должны уметь:

- различать виды гребли;
- правильно выполнять технику безопасности;
- управлять лодкой;
- правильно подбирать инвентарь;
- правильно выполнять технические элементы;
- настраиваться на соревнования;

Критерии освоения программы:

- формирование базовых знаний и навыков;
- формирование умений грести;
- устойчивая мотивация обучающихся на участие в соревнованиях.

Мониторинг отслеживания программы базируется на методах психолого-педагогической диагностики (наблюдение за учащимися в деятельности, собеседование, анкетирование и др.).

Календарно-тематический план на 2023 – 2024 учебный год учебная группа 1

| № п/п | Дата план | Дата факт | Содержание занятий | | | | Тип занятия | Очно/ с применением ДОТ | Формы контроля | |
|-------|-----------|-----------|-----------------------------|---|--------------|----------|-------------|-----------------------------|----------------|--------------|
| | | | Название темы занятия | Теория | Кол-во часов | Практика | | | | Кол-во часов |
| 1 | | | Вводное занятие | Правила ТБ | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 2 | | | История гребли | Классификация Гребли | 2 | - | - | лекция | очно | - |
| 3 | | | Необходимый инвентарь | Определение вида лодки, подбор весла | 1 | - | 1 | лекция, практическая работа | очно | - |
| 4 | | | Элементы техники гребли | Сведения о различных видах и техник в гребле. | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 5 | | | Элементы техники гребли | - | - | - | 2 | практическая работа | очно | - |
| 6 | | | Элементы техники гребли | - | - | - | 2 | практическая работа | очно | - |
| 7 | | | Работа на гребном эргометре | Правила ТБ | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 8 | | | Работа на гребном эргометре | Терминология в гребле | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 9 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | - | 2 | практическая работа | очно | - |
| 10 | | | Академическая гребля | Правила ТБ | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|----------------------|---|---|---------------------------------------|---|---------------------|------|-------|
| 11 | | | Академическая гребля | Устройство лодки, техника гребли | 2 | - | - | лекция | очно | - |
| 12 | | | Академическая гребля | - | - | Правильная посадка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 13 | | | Академическая гребля | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 14 | | | Академическая гребля | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 15 | | | Академическая гребля | Терминология техники гребли. Правила ТБ | 2 | | | лекция | очно | опрос |
| 16 | | | Академическая гребля | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 17 | | | Академическая гребля | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 18 | | | Академическая гребля | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 19 | | | Академическая гребля | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 20 | | | Академическая гребля | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 21 | | | Академическая гребля | - | - | Ознакомление с движением на | 2 | практическая | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------------------|---|--|---|-----------------------------|------|---|
| | | | | | | тренажере | | работа | | |
| 22 | | | Академическая гребля | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 23 | | | Академическая гребля, отработка равномерного хода | - | - | Выполнение упражнения по средством игры «Дарц» | 2 | практическая работа | очно | - |
| 24 | | | Академическая гребля, отработка равномерного хода | - | - | Выполнение упражнения по средством игры «Дарц» | 2 | практическая работа | очно | - |
| 25 | | | Подбор своего темпа гребли на дистанции | Подбор темпа гребли на дистанции | 1 | Подбор темпа гребли на дистанции | 1 | лекция, практическая работа | очно | - |
| 26 | | | Скоростной проезд 250м | - | - | Выкладка на 100% | 2 | практическая работа | очно | - |
| 27 | | | Техника быстрого старта | - | - | Техника быстрого старта | 2 | практическая работа | очно | - |
| 28 | | | Отработка движений ногами | - | - | Используем в гребке | 2 | практическая работа | очно | - |
| 29 | | | Отработка движений ногами | - | - | Используем в гребке | 2 | практическая работа | очно | - |
| 30 | | | Отработка движением спиной | - | - | Используем в гребке | 2 | практическая работа | очно | - |
| 31 | | | Отработка движением спиной | Особенности работы спиной | 2 | - | - | лекция | очно | - |
| 32 | | | Отработка | Особенности | 1 | Используем в | 1 | лекция, | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--------------------------------|---|------------------------------------|---|-----------------------------|------|---|
| | | | конечного движения руками | работы руками | | гребке | | практическая работа | | |
| 33 | | | Работа с видео материалами | Работа с видео материалами | 1 | Перенимаем увиденное | 1 | лекция, практическая работа | очно | - |
| 34 | | | Отработка полного цикла гребка | Отработка полного цикла гребка | 1 | Отработка полного цикла гребка | 1 | лекция, практическая работа | очно | - |
| 35 | | | Отработка полного цикла гребка | - | - | Ввод корректировок | 2 | практическая работа | очно | - |
| 36 | | | Соревнование | - | - | 250 м. на время с полной выкладкой | 2 | практическая работа | очно | - |
| 37 | | | Гребля на байдарках и каноэ | Вводный урок | - | Изучение инвентаря | 2 | практическая работа | очно | - |
| 38 | | | Базовые упражнения для гребли на байдарках и каноэ | Изучение видов лодок | - | Посадка на гребной эргометр | 2 | практическая работа | очно | - |
| 39 | | | Базовые упражнения для гребли на байдарках и каноэ | - | - | Отработка техники гребка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 40 | | | Базовые упражнения для гребли на байдарках и каноэ | - | - | Отработка техники гребка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 41 | | | Базовые упражнения для | - | - | Отработка техники гребка | 2 | практическая работа | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------------|---|---------------------|------|-------|
| | | | гребли на байдарках и каноэ | | | | | работа | | |
| 42 | | | Упражнения для гребли на байдарке | Отличие гребли на байдарке и каноэ | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 43 | | | Упражнения для гребли на байдарке | | 2 | Гребля на гребном эргометре байдарка | - | лекция | очно | опрос |
| 44 | | | Упражнения для гребли на байдарке | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 45 | | | Упражнения для гребли на байдарке | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 46 | | | Техника быстрого старта | Техника использования быстрого старта | 2 | Гребля на гребном эргометре байдарка | - | лекция | очно | - |
| 47 | | | Техника быстрого старта | - | 2 | Гребля на гребном эргометре байдарка | - | лекция | очно | - |
| 48 | | | Техника окончания гребка | Необходимость конечной фазы гребка | 2 | Гребля на гребном эргометре байдарка | - | лекция | очно | опрос |
| 49 | | | Техника окончания гребка | - | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практическая работа | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--------------------------------------|---|---------------------|------|---|
| | | | | | | байдарка | | | | |
| 50 | | | Техника проводки гребка | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 51 | | | Техника проводки гребка | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 52 | | | Техника подготовки гребка | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 53 | | | Техника подготовки гребка | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 54 | | | Техника полного цикла гребка на байдарке | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 55 | | | Техника полного цикла гребка на байдарке | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 56 | | | Техника полного цикла гребка на байдарке с отяжелением | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 57 | | | Техника полного цикла гребка на байдарке с отяжелением | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 58 | | | Скоростно – | - | - | Гребля на | 2 | практическая работа | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|------------------------------------|---|--------------------------------------|---|----------------------|------|-------|
| | | | силовая работа на гребном эргометре | | | гребном эргометре байдарка | | еская работа | | |
| 59 | | | Скоростно – силовая работа на гребном эргометре | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 60 | | | Соревнования | - | - | 200м | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 61 | | | Гребной слалом | Вводный урок | - | | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 62 | | | Техника гребли в гребном слаломе | Разные техники гребли и виды лодок | - | | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 63 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 64 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 65 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 66 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 67 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на надувном мяче с веслом | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 68 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на надувном мяче с веслом | 2 | практич еская работа | очно | отчет |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|---------------|--------------------------------------|---|----------------------------|---|------------------------|------|-------|
| 69 | | | Соревнования | - | - | Выкладка на 100% | 2 | практическая работа | очно | отчет |
| 70 | | | Итоги | Анализ, выявления своего вида гребли | 1 | Выход на воду | 1 | самостоятельная работа | очно | - |
| 71 | | | Выход на воду | - | - | Гребля в гребном канале | 2 | практическая работа | очно | - |
| 72 | | | Выход на воду | - | - | Гребля по слаломной трассе | 2 | практическая работа | очно | - |

Календарно-тематический план на 2023 – 2024 учебный год учебная группа 2

| № п/п | Дата план | Дата факт | Содержание занятий | | | | Тип занятия | Очно/ с применением ДОТ | Формы контроля | |
|-------|-----------|-----------|----------------------------------|-------------------------------|--------------|----------|-------------|-----------------------------|----------------|--------------|
| | | | Название темы занятия | Теория | Кол-во часов | Практика | | | | Кол-во часов |
| 1 | | | Вводное занятие | Правила ТБ | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 2 | | | Повторение пройденного | Классификация Гребли | 2 | - | - | лекция | очно | - |
| 3 | | | Совершенствование техники гребли | Движение на гребном эргометре | 1 | - | 1 | лекция, практическая работа | очно | - |
| 4 | | | Совершенствование техники гребли | | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 5 | | | Совершенствование техники гребли | - | - | | 2 | практическая работа | очно | - |
| 6 | | | Совершенствование техники гребли | - | - | - | 2 | практическая работа | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------------------|--|---|---|---|---------------------|------|-------|
| | | | | | | | | работа | | |
| 7 | | | Работа на гребном эргометре | Оттачиваем движение ввода весла в воду | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 8 | | | Работа на гребном эргометре | - | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 9 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | - | 2 | практическая работа | очно | - |
| 10 | | | Академическая гребля | Правила ТБ | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------------------|---|---|---------------------------------------|---|---------------------|------|-------|
| 11 | | | Работа на гребном эргометре | Оттачиваем движение ввода весла в воду | 2 | - | - | лекция | очно | - |
| 12 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Правильная посадка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 13 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 14 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 15 | | | Работа на гребном эргометре | Терминология техники гребли. Правила ТБ | 2 | | | лекция | очно | опрос |
| 16 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 17 | | | Работа на гребном | - | - | Ознакомление с | 2 | практическая | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------------------|---|--|---|-----------------------------|------|---|
| | | | эргометре | | | движением на тренажере | | еская работа | | |
| 18 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 19 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 20 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 21 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 22 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Ознакомление с движением на тренажере | 2 | практическая работа | очно | - |
| 23 | | | Академическая гребля, отработка равномерного хода | - | - | Выполнение упражнения по средством игры «Дарц» | 2 | практическая работа | очно | - |
| 24 | | | Академическая гребля, отработка равномерного хода | - | - | Выполнение упражнения по средством игры «Дарц» | 2 | практическая работа | очно | - |
| 25 | | | Подбор своего темпа гребли на дистанции | Подбор темпа гребли на дистанции | 1 | Подбор темпа гребли на дистанции | 1 | лекция, практическая работа | очно | - |
| 26 | | | Скоростной проезд 250м | - | - | Выкладка на 100% | 2 | практическая работа | очно | - |
| 27 | | | Техника быстрого старта | - | - | Техника быстрого старта | 2 | практическая работа | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------------------------|--------------------------------|---|------------------------------------|---|-----------------------------|------|---|
| | | | | | | | | работа | | |
| 28 | | | Отработка движений ногами | - | - | Используем в гребке | 2 | практическая работа | очно | - |
| 29 | | | Отработка движений ногами | - | - | Используем в гребке | 2 | практическая работа | очно | - |
| 30 | | | Отработка движением спиной | - | - | Используем в гребке | 2 | практическая работа | очно | - |
| 31 | | | Отработка движением спиной | Особенности работы спиной | 2 | - | - | лекция | очно | - |
| 32 | | | Отработка конечного движения руками | Особенности работы руками | 1 | Используем в гребке | 1 | лекция, практическая работа | очно | - |
| 33 | | | Работа с видео материалами | Работа с видео материалами | 1 | Перенимаем увиденное | 1 | лекция, практическая работа | очно | - |
| 34 | | | Отработка полного цикла гребка | Отработка полного цикла гребка | 1 | Отработка полного цикла гребка | 1 | лекция, практическая работа | очно | - |
| 35 | | | Отработка полного цикла гребка | - | - | Ввод корректировок | 2 | практическая работа | очно | - |
| 36 | | | Соревнование | - | - | 250 м. на время с полной выкладкой | 2 | практическая работа | очно | - |
| 37 | | | Гребля на байдарках и каноэ | Техника быстрого старта | - | Отработка быстрого старта | 2 | практическая работа | очно | - |
| 38 | | | Базовые | Изучение | - | Отработка | 2 | практическая работа | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---------------------------------------|---|--------------------------------------|---|----------------------|------|-------|
| | | | упражнения для быстрого старта | видов лодок | | быстрого старта | | еская работа | | |
| 39 | | | Базовые упражнения для быстрого старта | - | - | Отработка быстрого старта | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 40 | | | Базовые упражнения для быстрого старта | - | - | Отработка быстрого старта | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 41 | | | Базовые упражнения для быстрого старта | - | - | Отработка быстрого старта | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 42 | | | Соревнования 200м | - | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 43 | | | Распределение сил на дистанции | | 2 | Гребля на гребном эргометре байдарка | - | лекция | очно | опрос |
| 44 | | | Распределение сил на дистанции | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 45 | | | Распределение сил на дистанции | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 46 | | | Распределение сил на дистанции | Техника использования быстрого старта | 2 | Гребля на гребном эргометре байдарка | - | лекция | очно | - |
| 47 | | | Распределение сил на дистанции | - | 2 | Гребля на гребном эргометре байдарка | - | лекция | очно | - |
| 48 | | | Распределение сил | Необходимость | 2 | Гребля на | - | лекция | очно | опрос |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------|---|--------------------------------------|---|---------------------|------|---|
| | | | на дистанции | конечной фазы гребка | | гребном эргометре байдарка | | | | |
| 49 | | | Распределение сил на дистанции | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 50 | | | Распределение сил на дистанции | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 51 | | | Распределение сил на дистанции | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 52 | | | Техника окончания гребка | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 53 | | | Техника окончания гребка | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 54 | | | Техника полного цикла гребка на байдарке | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 55 | | | Техника полного цикла гребка на байдарке | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 56 | | | Техника полного цикла гребка на байдарке с | - | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практическая работа | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|------------------------------------|---|--------------------------------------|---|---------------------|------|---|
| | | | отяжелением | | | байдарка | | | | |
| 57 | | | Техника полного цикла гребка на байдарке с отяжелением | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 58 | | | Скоростно – силовая работа на гребном эргометре | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 59 | | | Скоростно – силовая работа на гребном эргометре | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 60 | | | Соревнования | - | - | 1000м | 2 | практическая работа | очно | - |
| 61 | | | Гребной слалом | Вводный урок | - | | 2 | практическая работа | очно | - |
| 62 | | | Техника гребли в гребном слаломе | Техника зацепа на обратных воротах | - | | 2 | практическая работа | очно | - |
| 63 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практическая работа | очно | - |
| 64 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практическая работа | очно | - |
| 65 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практическая работа | очно | - |
| 66 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практическая работа | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--------------------------------------|---|----------------------------------|---|------------------------|------|-------|
| 67 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на надувном мяче с веслом | 2 | практическая работа | очно | - |
| 68 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на надувном мяче с веслом | 2 | практическая работа | очно | отчет |
| 69 | | | Соревнования | - | - | Выкладка на 100% | 2 | практическая работа | очно | отчет |
| 70 | | | Итоги | Анализ, выявления своего вида гребли | 1 | Выход на воду | 1 | самостоятельная работа | очно | - |
| 71 | | | Выход на воду | - | - | Гребля в гребном канале | 2 | практическая работа | очно | - |
| 72 | | | Выход на воду | - | - | Гребля по слаломной трассе | 2 | практическая работа | очно | - |

Календарно-тематический план на 2022 – 2023 учебный год учебная группа 3

| № п/п | Дата план | Дата факт | Содержание занятий | | | | Тип занятия | Очно/ с применением ДОТ | Формы контроля | |
|-------|-----------|-----------|----------------------------------|-------------------------------|--------------|----------|-------------|-------------------------|----------------|--------------|
| | | | Название темы занятия | Теория | Кол-во часов | Практика | | | | Кол-во часов |
| 1 | | | Вводное занятие | Правила ТБ | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 2 | | | Повторение пройденного | Правила академической гребли | 2 | - | - | лекция | очно | - |
| 3 | | | Совершенствование техники гребли | Движение на гребном эргометре | 1 | - | 1 | лекция, практическая | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------------------------|---|---|---|---|----------------------------|------|-------|
| | | | | | | | | работа | | |
| 4 | | | Совершенствовани е техники гребли | | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 5 | | | Совершенствовани е техники гребли | - | - | | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 6 | | | Совершенствовани е техники гребли | - | - | - | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 7 | | | Работа на гребном эргометре | Оттачиваем движение ввода весла в воду | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 8 | | | Работа на гребном эргометре | - | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 9 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | - | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 10 | | | Академическая гребля | Правила ТБ | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------------------|----------------|---|--|---|----------------------------|------|-------|
| 11 | | | Работа на гребном эргометре | Техника гребли | 2 | Оттачиваем движение ввода весла в воду | - | лекция | очно | - |
| 12 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | 2000м | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 13 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | 2000м | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 14 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | 2000м | 2 | практич еская работа | очно | - |
| 15 | | | Работа на гребном | Терминология | 2 | | | лекция | очно | опрос |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------------------|---|---|---|---------------------|------|---|
| | | | эргометре | техники гребли. Правила ТБ | | | | | | |
| 16 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Работа в режиме 1:55 ,2:00 2000м | 2 | практическая работа | очно | - |
| 17 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Работа в режиме 1:55 ,2:00 2000м | 2 | практическая работа | очно | - |
| 18 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Работа в режиме 1:55 ,2:00 2000м | 2 | практическая работа | очно | - |
| 19 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Работа в режиме 1:55 ,2:00 2000м | 2 | практическая работа | очно | - |
| 20 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Работа в режиме 1:55 ,2:00 2000м | 2 | практическая работа | очно | - |
| 21 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | Работа в режиме 1:55 ,2:00 2000м | 2 | практическая работа | очно | - |
| 22 | | | Работа на гребном эргометре | - | - | 2000м ускорение каждые 100м последняя 1000м заминка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 23 | | | Академическая гребля, отработка равномерного хода | - | - | Выполнение упражнения по средством игры «Дарц» | 2 | практическая работа | очно | - |
| 24 | | | Академическая гребля, отработка равномерного хода | - | - | Выполнение упражнения по средством игры «Дарц» | 2 | практическая работа | очно | - |
| 25 | | | Подбор своего | Подбор темпа | 1 | Подбор темпа | 1 | лекция, | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|---|-----------------------------|------|---|
| | | | темпа гребли на дистанции | гребли на дистанции | | гребли на дистанции | | практическая работа | | |
| 26 | | | Скоростной проезд 250м | - | - | Выкладка на 100% | 2 | практическая работа | очно | - |
| 27 | | | Техника быстрого старта | - | - | Техника быстрого старта | 2 | практическая работа | очно | - |
| 28 | | | Отработка движений ногами | - | - | Используем в гребке | 2 | практическая работа | очно | - |
| 29 | | | Отработка движений ногами | - | - | Используем в гребке | 2 | практическая работа | очно | - |
| 30 | | | Отработка движением спиной | - | - | Используем в гребке | 2 | практическая работа | очно | - |
| 31 | | | Отработка движением спиной | Особенности работы спиной | 2 | - | - | лекция | очно | - |
| 32 | | | Отработка конечного движения руками | Особенности работы руками | 1 | Используем в гребке | 1 | лекция, практическая работа | очно | - |
| 33 | | | Работа с видео материалами | Работа с видео материалами | 1 | Перенимаем увиденное | 1 | лекция, практическая работа | очно | - |
| 34 | | | Отработка полного цикла гребка | Отработка полного цикла гребка | 1 | Отработка полного цикла гребка | 1 | лекция, практическая работа | очно | - |
| 35 | | | Отработка полного цикла гребка | - | - | Ввод корректировок | 2 | практическая работа | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------------|---|--------------------------------------|---|---------------------|------|-------|
| | | | | | | | | работа | | |
| 36 | | | Соревнование | - | - | 250 м. на время с полной выкладкой | 2 | практическая работа | очно | - |
| 37 | | | Гребля на байдарках и каноэ | Техника быстрого старта | - | Отработка быстрого старта | 2 | практическая работа | очно | - |
| 38 | | | Базовые упражнения для быстрого старта | Изучение видов лодок | - | Отработка быстрого старта | 2 | практическая работа | очно | - |
| 39 | | | Базовые упражнения для быстрого старта | - | - | Отработка быстрого старта | 2 | практическая работа | очно | - |
| 40 | | | Базовые упражнения для быстрого старта | - | - | Отработка быстрого старта | 2 | практическая работа | очно | - |
| 41 | | | Базовые упражнения для быстрого старта | - | - | Отработка быстрого старта | 2 | практическая работа | очно | - |
| 42 | | | Соревнования 200м | - | 2 | - | - | лекция | очно | опрос |
| 43 | | | Распределение сил на дистанции | | 2 | Гребля на гребном эргометре байдарка | - | лекция | очно | опрос |
| 44 | | | Распределение сил на дистанции | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 45 | | | Распределение сил на дистанции | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 46 | | | Распределение сил на дистанции | Техника использования | 2 | Гребля на | - | лекция | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|------------------------------------|---|--------------------------------------|---|---------------------|------|-------|
| | | | | быстрого старта | | гребном эргометре байдарка | | | | |
| 47 | | | Распределение сил на дистанции | - | 2 | Гребля на гребном эргометре байдарка | - | лекция | очно | - |
| 48 | | | Распределение сил на дистанции | Необходимость конечной фазы гребка | 2 | Гребля на гребном эргометре байдарка | - | лекция | очно | опрос |
| 49 | | | Распределение сил на дистанции | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 50 | | | Распределение сил на дистанции | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 51 | | | Распределение сил на дистанции | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 52 | | | Техника окончания гребка | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 53 | | | Техника окончания гребка | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 54 | | | Техника полного цикла гребка на байдарке | - | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практическая работа | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|------------------------------------|---|--------------------------------------|---|---------------------|------|---|
| | | | | | | байдарка | | | | |
| 55 | | | Техника полного цикла гребка на байдарке | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 56 | | | Техника полного цикла гребка на байдарке с отяжелением | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 57 | | | Техника полного цикла гребка на байдарке с отяжелением | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 58 | | | Скоростно – силовая работа на гребном эргометре | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 59 | | | Скоростно – силовая работа на гребном эргометре | - | - | Гребля на гребном эргометре байдарка | 2 | практическая работа | очно | - |
| 60 | | | Соревнования | - | - | 1000м | 2 | практическая работа | очно | - |
| 61 | | | Гребной слалом | Вводный урок | - | | 2 | практическая работа | очно | - |
| 62 | | | Техника гребли в гребном слаломе | Техника зацепа на обратных воротах | - | | 2 | практическая работа | очно | - |
| 63 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практическая работа | очно | - |
| 64 | | | Техника в гребном | Техника гребли | - | Гребля на | 2 | практическая работа | очно | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--------------------------------------|---|----------------------------------|---|------------------------|------|-------|
| | | | слаломе основные элементы | реверсом | | гребном эргометре | | еская работа | | |
| 65 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практическая работа | очно | - |
| 66 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | | - | Гребля на гребном эргометре | 2 | практическая работа | очно | - |
| 67 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на надувном мяче с веслом | 2 | практическая работа | очно | - |
| 68 | | | Техника в гребном слаломе основные элементы | - | - | Гребля на надувном мяче с веслом | 2 | практическая работа | очно | отчет |
| 69 | | | Соревнования | - | - | Выкладка на 100% | 2 | практическая работа | очно | отчет |
| 70 | | | Итоги | Анализ, выявления своего вида гребли | 1 | Выход на воду | 1 | самостоятельная работа | очно | - |
| 71 | | | Выход на воду | - | - | Гребля в гребном канале | 2 | практическая работа | очно | - |
| 72 | | | Выход на воду | - | - | Гребля по слаломной трассе | 2 | практическая работа | очно | - |

Оценочные материалы

Учитывая возрастные и психологические особенности детей, для реализации программы используют различные формы и методы обучения: это рассказ, беседа, объяснение, а также практические упражнения.

Беседа – метод обучения, при котором педагог использует имеющиеся у детей знания и опыт. С помощью вопросов и полученных ответов подводит к пониманию и усвоению материала, а также осуществляет повторение и проверку пройденного.

В обучении используют разновидность рассказа-объяснения, когда рассуждения и доказательства сопровождаются учебной демонстрацией.

Практические упражнения – целью этих упражнений является применение теоретических знаний обучающихся в трудовой деятельности. Такие упражнения способствуют трудовому воспитанию.

Учебное занятие – основная форма организации образовательного процесса дополнительного образования детей. Предела его совершенства нет. Главное – не сообщение знаний, а выявление опыта детей, включение их в сотрудничество, активный поиск знаний и их обобщение.

В целом учебное занятие можно представить как последовательность следующих этапов:

1-й этап – организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность, активация внимания.

2-й этап – проверочный.

Задача: устранение пробелов в занятиях и их коррекция.

Проверка имеющихся у обучающихся знаний и умений для подготовки к изучению новой темы.

3-й этап – подготовительный.

Задача: обеспечение мотивации обучения и принятие цели занятия.

Сообщение темы, цели занятия, постановка познавательных задач, мотивация учебной деятельности.

4-й этап – основной.

Задача определяется в зависимости от цели занятия: усвоение новых знаний; проверка понимания; закрепление знаний и способов действий; обобщение знаний. Ознакомление с новыми знаниями и умениями, показ образца формирования навыков; установление осознанности усвоения знаний, выполнение тренировочных упражнений на освоение и закрепление знаний, умений и навыков по образцу, формирование целостного представления знаний по теме и т.д.

5-й этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня полученных знаний и умений, их коррекция.

6-й этап – итоговый.

Задача: дать анализ и оценку достижения цели занятия, наметить перспективу работы.

Подведение итогов занятия, формирование выводов, поощрение обучающихся за работу на занятии, самооценка детьми своей работы на занятии, информация о домашнем задании, определение перспективы следующих занятий.

Таким образом, каждый этап занятия отличается от другого сменой основного вида деятельности, содержанием, конкретными задачами.

Методические материалы

- Видеоматериалы;
- Методические учебные пособия.

Список литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А.; «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», Москва:«Просвещение»,2010
2. Каверина В.Ф. «Программа спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ», Москва, «Советский спорт», 2004.
3. Филин В.П., Фомин Н.А., « Основы юношеского спорта» М, ФиС, , 1980 г.
4. Шиширин В.А. Дидактический материал для учителей физической культуры
- 5 Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры 1-4 классы»,; Москва: «ВАКО»,2007

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол
Педагогического совета
№ 1
« 30 » август 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 346
от « 31 » август 2023г.
Директор ГБОУ средней школы № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.А. Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Гребля»

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчик:
Афанасьев Алексей Игоревич,
Педагог дополнительного образования

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол
Педагогического совета
№ 1
« 30 » август 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 346
от « 31 » август 2023 г.
Директор ГБОУ средней школы № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.А. Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Гребля»

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчик:
Афанасьев Алексей Игоревич,
Педагог дополнительного образования

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол
Педагогического совета
№ 1
« 30 » август 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 346
от « 31 » август 2023г.
Директор ГБОУ средней школы № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.А. Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Гребля»

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчик:
Афанасьев Алексей Игоревич,
Педагог дополнительного образования