

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

«ПРИНЯТА»:
Протокол
Педагогического совета № 1
От «29» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказ № 556
от «29» августа 2025
Директор ГБОУ средняя школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.А. Казанцева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Гребля»

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 3 год

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 провождению 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 спортсменами команд СДЮСШОР.**

Объем и срок реализации программы

Программа объединения «Гребля» рассчитана на 144 часа в год (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 качеств, 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 год. В группу обучения набираются дети без предварительного отбора по их желанию.

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 программы обучающиеся 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 занятых мест на них. В результатах учитывается время прохождение 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	10.09.2025	26.05.2026	36	144	Очное (с применением дистанционных технологий)
2 год	1.09.2025	26.05.2026	36	144	Очное (с применением дистанционных технологий)
3 год	1.09.2025	26.05.2026	36	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 культура 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 появление 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 реакцию,
- развивать целеустремленность.

Результаты

К концу года обучающиеся 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 прохождение дистанции, получение штрафных очков и возраст участников. Лучшие спортсмены поступают в ШВСМ по ВВС где продолжают спортивную подготовку .

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 2025 – 2026 учебный год учебная группа 1

№ п/п	Дата план	Дата факт	Содержание занятий					Тип занятия	Очно/ с примене нием 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, практич еская работа	очно	-
4			Элементы техники гребли	Сведения о различных видах и техник в гребле.	2	-	-	лекция	очно	опрос
5			Элементы техники гребли	-	-	-	2	практич еская работа	очно	-
6			Элементы техники гребли	-	-	-	2	практич еская 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	практич еская 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		практич еская работа		
33			Работа с видео материалами	Работа с видео материалами	1	Перенимаем увиденное	1	лекция, практич еская работа	очно	-
34			Отработка полного цикла гребка	Отработка полного цикла гребка	1	Отработка полного цикла гребка	1	лекция, практич еская работа	очно	-
35			Отработка полного цикла гребка	-	-	Ввод корректировок	2	практич еская работа	очно	-
36			Соревнование	-	-	250 м. на время с полной выкладкой	2	практич еская работа	очно	-
37			Гребля на байдарках и каноэ	Вводный урок	-	Изучение инвентаря	2	практич еская работа	очно	-
38			Базовые упражнения для гребли на байдарках и каноэ	Изучение видов лодок	-	Посадка на гребной эррометр	2	практич еская работа	очно	-
39			Базовые упражнения для гребли на байдарках и каноэ	-	-	Отработка техники гребка	2	практич еская работа	очно	-
40			Базовые упражнения для гребли на байдарках и каноэ	-	-	Отработка техники гребка	2	практич еская работа	очно	-
41			Базовые упражнения для	-	-	Отработка техники гребка	2	практич еская	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	очно	-

			силовая работа на гребном эргометре			гребном эргометре байдарка		еская работа		
59			Скоростно – силовая работа на гребном эргометре	-	-	Гребля на гребном эргометре байдарка	2	практическая работа	очно	-
60			Соревнования	-	-	200м	2	практическая работа	очно	-
61			Гребной слалом	Вводный урок	-		2	практическая работа	очно	-
62			Техника гребли в гребном слаломе	Разные техники гребли и виды лодок	-		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 2025 – 2026 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	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	практич	очно	-

			эргометре			движением на тренажере		ическая 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	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	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 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 2025 – 2026 учебный год учебная группа 3

№ п/п	Дата план	Дата факт	Содержание занятий					Тип занятия	Очно/ с примене- нием 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			Совершенствование техники гребли		2	-	-	лекция	очно	опрос
5			Совершенствование техники гребли	-	-		2	практическая работа	очно	-
6			Совершенствование техники гребли	-	-	-	2	практическая 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	практическая 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	практическая работа	очно	-
13			Работа на гребном эргометре	-	-	2000м	2	практическая работа	очно	-
14			Работа на гребном эргометре	-	-	2000м	2	практическая 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	практич еская работа	очно	-	
17			Работа на гребном эргометре	-	-	Работа в режиме 1:55 ,2:00 2000м	2	практич еская работа	очно	-	
18			Работа на гребном эргометре	-	-	Работа в режиме 1:55 ,2:00 2000м	2	практич еская работа	очно	-	
19			Работа на гребном эргометре	-	-	Работа в режиме 1:55 ,2:00 2000м	2	практич еская работа	очно	-	
20			Работа на гребном эргометре	-	-	Работа в режиме 1:55 ,2:00 2000м	2	практич еская работа	очно	-	
21			Работа на гребном эргометре	-	-	Работа в режиме 1:55 ,2:00 2000м	2	практич еская работа	очно	-	
22			Работа на гребном эргометре	-	-	2000м ускорение каждые 100м последняя 1000м заминка	2	практич еская работа	очно	-	
23			Академическая гребля, отработка равномерного хода	-	-	Выполнение упражнения по средством игры «Дарц»	2	практич еская работа	очно	-	
24			Академическая гребля, отработка равномерного хода	-	-	Выполнение упражнения по средством игры «Дарц»	2	практич еская 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	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 настроя на учебную деятельность, активизация 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

