

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 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 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 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 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>112</b>	<b>32</b>	

### 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 10 раз, 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 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 прохождения 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 эргометр	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 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 2025 – 2026 учебный год учебная группа 2**

№ 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	Классификация Гребли	2	-	-	лекция	очно	-
3			Совершенствова ние техники гребли	Движение на гребном эргометре	1	-	1	лекция, практич еская работа	очно	-
4			Совершенствован ие техники гребли		2	-	-	лекция	очно	опрос
5			Совершенствовани е техники гребли	-	-		2	практич еская работа	очно	-
6			Совершенствовани е техники гребли	-	-	-	2	практич еская	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		еская работа		
18			Работа на гребном эргометре	-	-	Ознакомление с движением на тренажере	2	практич еская работа	очно	-
19			Работа на гребном эргометре	-	-	Ознакомление с движением на тренажере	2	практич еская работа	очно	-
20			Работа на гребном эргометре	-	-	Ознакомление с движением на тренажере	2	практич еская работа	очно	-
21			Работа на гребном эргометре	-	-	Ознакомление с движением на тренажере	2	практич еская работа	очно	-
22			Работа на гребном эргометре	-	-	Ознакомление с движением на тренажере	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 темпа гребли на дистанции	Подбор темпа гребли на дистанции	1	Подбор темпа гребли на дистанции	1	лекция, практич еская работа	очно	-
26			Скоростной проезд 250м	-	-	Выкладка на 100%	2	практич еская работа	очно	-
27			Техника быстрого старта	-	-	Техника быстрого старта	2	практич еская	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	практич еская работа	очно	-
50			Распределение сил на дистанции	-	-	Гребля на гребном эргометре байдарка	2	практич еская работа	очно	-
51			Распределение сил на дистанции	-	-	Гребля на гребном эргометре байдарка	2	практич еская работа	очно	-
52			Техника окончания гребка	-	-	Гребля на гребном эргометре байдарка	2	практич еская работа	очно	-
53			Техника окончания гребка	-	-	Гребля на гребном эргометре байдарка	2	практич еская работа	очно	-
54			Техника полного цикла гребка на байдарке	-	-	Гребля на гребном эргометре байдарка	2	практич еская работа	очно	-
55			Техника полного цикла гребка на байдарке	-	-	Гребля на гребном эргометре байдарка	2	практич еская работа	очно	-
56			Техника полного цикла гребка на байдарке с	-	-	Гребля на гребном эргометре	2	практич еская 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			Совершенствова ние техники гребли	Движение на гребном эргометре	1	-	1	лекция, практич еская	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	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		практич еская работа		
26			Скоростной проезд 250м	-	-	Выкладка на 100%	2	практич еская работа	очно	-
27			Техника быстрого старта	-	-	Техника быстрого старта	2	практич еская работа	очно	-
28			Отработка движений ногами	-	-	Используем в гребке	2	практич еская работа	очно	-
29			Отработка движений ногами	-	-	Используем в гребке	2	практич еская работа	очно	-
30			Отработка движением спиной	-	-	Используем в гребке	2	практич еская 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, практич еская работа	очно	-
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	очно	-

								работа		
36			Соревнование	-	-	250 м. на время с полной выкладкой	2	практич еская работа	очно	-
37			Гребля на байдарках и каноэ	Техника быстрого старта	-	Отработка быстрого старта	2	практич еская работа	очно	-
38			Базовые упражнения для быстрого старта	Изучение видов лодок	-	Отработка быстрого старта	2	практич еская работа	очно	-
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	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	практич еская работа	очно	-
50			Распределение сил на дистанции	-	-	Гребля на гребном эргометре байдарка	2	практич еская работа	очно	-
51			Распределение сил на дистанции	-	-	Гребля на гребном эргометре байдарка	2	практич еская работа	очно	-
52			Техника окончания гребка	-	-	Гребля на гребном эргометре байдарка	2	практич еская работа	очно	-
53			Техника окончания гребка	-	-	Гребля на гребном эргометре байдарка	2	практич еская работа	очно	-
54			Техника полного цикла гребка на байдарке	-	-	Гребля на гребном эргометре	2	практич еская 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	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	практич еская работа	очно	отчет
70			Итоги	Анализ, выявления своего вида гребли	1	Выход на воду	1	самосто ятельная работа	очно	-
71			Выход на воду	-	-	Гребля в гребном канале	2	практич еская работа	очно	-
72			Выход на воду	-	-	Гребля по слаломной трассе	2	практич еская 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, 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

