

Российско - таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов  
в г. Турсунзаде имени Д.И. Менделеева»

«ПРИНЯТО»  
на Педагогическом совете  
Протокол №1  
от «28» августа 2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде имени  
Д.И. Менделеева»  
М.М.Бендрикова  
Приказ № 69-ОД от «28» августа 2024г.



## **Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности  
«Плавание»  
направление «Спортивно-оздоровительная деятельность»  
для 10 классов  
на 2024/2025 учебный год

г. Турсунзаде, 2024г.

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое обеспечение**

Настоящая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» для учащихся 10 классов составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»
- Устава РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева».
- Положения о рабочей программе учебных предметов, учебных модулей и учебных курсов, в том числе курсов внеурочной деятельности РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева».
- Рабочей программы воспитания.

Срок реализации рабочей учебной программы 2024/2025 учебный год. Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 68 час/d в год - 2 часа в неделю.

### **Цели изучения курса внеурочной деятельности «Плавание»**

Создание условий для формирования здорового образа жизни у учащихся, привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепления здоровья и всестороннего физического развития. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование общих представлений о значении плавания в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Плавание»**

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему укрепления здоровья ребёнка.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие

человека, особенно в подростковом возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильной организации занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, спортивной деятельности;
- 6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с

учителем сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

9) формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

10) развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Плавание»**

#### **1. Вводное занятие.**

Введение в плавание. Правила безопасного поведения на воде. Знания о истории плавания и олимпийское движение.

Физическое развитие человека средствами плавания. Организация и планирование самостоятельных занятий плаванием. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

#### **2. Плавание и физическая культура человека.**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Оказание помощи при транспортировке не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности. Вход в воду.

Всплывание и лежание на воде.

#### **3. Способы двигательной деятельности. Изучение техники плавания способом кроль на груди, спине.**

Подготовка к занятиям плаванием. Организация досуга средствами плавания.

Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине.

Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.

Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом.

Проплывание дистанции 50, 100 м.

#### **4. Изучение техники плавания способом брасс.**

Изучение техники плавания способом брасс.

Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс.

Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.

Плавание с предметами и грузами. Развитие общей выносливости.

Способы прикладного плавания.

Проплывание дистанции 50, 100 м.

#### **5. Изучение техники плавания способом «дельфин».**

Изучение техники плавания способом «дельфин».

Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом «дельфин».

Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом «дельфин».

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом «дельфин».

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом «дельфин».

Проплывание дистанции 50, 100 м.

Плавание с предметами и грузами. Совершенствование техники плавания.

6. Игры на воде.

Выполнение контрольных тестов.

Плавание разными способами.

### Тематическое планирование

| №<br>п/п | Наименование раздела                                                         | Количество<br>часов |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|          | Инструктаж ТБ на воде                                                        | 1                   |
|          | Личная гигиена в бассейне                                                    | 1                   |
|          | Оказание первой помощи при утоплении                                         | 1                   |
|          | Организация соревнований по плаванию                                         | 1                   |
|          | Техника плавания кролем                                                      | 16                  |
|          | Техника плавания брассом                                                     | 11                  |
|          | Техника плавания стилем «дельфин»                                            | 10                  |
|          | Техника стартов                                                              | 3                   |
|          | Техника поворотов                                                            | 2                   |
|          | История плавания. Роль плавания в повседневной жизни.<br>Прикладное плавание | 4                   |
|          | Игры в воде                                                                  | 6                   |
|          | Контрольные заплывы                                                          | 4                   |
|          | Эстафетные заплывы                                                           | 4                   |
|          | Совершенствование техники плавания                                           | 4                   |
|          | <b>Итого</b>                                                                 | <b>68</b>           |

### Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Плавание» (34 часа)

| №<br>п/п | Дата<br>проведения | Тема                                          | Форма<br>проведения | Часы | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------|-----------------------------------------------|---------------------|------|---------------------------------------------------------|
| 1.       |                    | Инструктаж ТБ на воде                         | Лекция              | 1    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.       |                    | Личная гигиена в бассейне                     | Учебная<br>беседа   | 1    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.       |                    | Первая доврачебная помощь<br>при утоплении    | Тренинг             | 1    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.       |                    | Кроль. Положение тела.<br>Дыхание. Работа ног | Урок<br>плавания    | 1    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|     |  |                                                             |                                           |   |                                                                                   |
|-----|--|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 5.  |  | Кроль. Положение тела.<br>Дыхание. Работа ног.<br>Практикум | Индивидуал<br>ьно-<br>групповой<br>заплыв | 1 |                                                                                   |
| 6.  |  | Согласование дыхания и<br>работы ног в кроле                | Урок<br>плавания                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 7.  |  | Согласование дыхания и<br>работы ног в кроле                | Индивидуал<br>ьно-<br>групповой<br>заплыв | 1 |                                                                                   |
| 8.  |  | Работа ног в кроле на спине                                 | Урок<br>плавания                          | 1 | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> |
| 9.  |  | Согласование движений<br>руками и выдохом в воду в<br>кроле | Урок<br>плавания                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 10. |  | Согласование движений<br>руками и выдохом в воду в<br>кроле | Индивидуал<br>ьно-<br>групповой<br>заплыв | 1 |                                                                                   |
| 11. |  | Плавание кролем на груди в<br>координации                   | Урок<br>плавания                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 12. |  | Плавание кролем на груди в<br>координации                   | Индивидуал<br>ьно-<br>групповой<br>заплыв | 1 |                                                                                   |
| 13. |  | Контрольный заплыв 50 м<br>кролем                           | Групповой<br>заплыв                       | 1 |                                                                                   |
| 14. |  | Кроль на спине. Повороты на<br>спине                        | Урок<br>плавания                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 15. |  | Кроль на спине. Повороты на<br>спине                        | Индивидуал<br>ьно-<br>групповой<br>заплыв | 1 |                                                                                   |
| 16. |  | Старт на спине в кроле                                      | Индивидуал<br>ьно-<br>групповой<br>заплыв | 1 |                                                                                   |
| 17. |  | Дыхание в кроле                                             | Индивидуал<br>ьный<br>заплыв              | 1 |                                                                                   |

|     |  |                                                                                         |                                |   |                                                                                   |
|-----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 18. |  | Кроль на груди в полной координации                                                     | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 19. |  | Поворот на груди "маятником"                                                            | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 20. |  | Поворот на груди "маятником"                                                            | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> |
| 21. |  | Эстафетное плавание кролем                                                              | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 22. |  | Техника плавания брассом. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 23. |  | Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем                  | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> |
| 24. |  | Брасс. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения                    | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 25. |  | Брасс. Согласование движений рук и ног с дыханием                                       | Индивидуально-групповой заплыв | 1 |                                                                                   |
| 26. |  | Плавание с помощью только ног: с доской, без доски                                      | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 27. |  | Плавание при различных положениях рук: на груди, на спине                               | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> |
| 28. |  | Проплывание отрезков с задержкой дыхания                                                | Индивидуально-групповой заплыв | 1 |                                                                                   |
| 29. |  | Плавание брассом на спине                                                               | Индивидуально-групповой заплыв | 1 |                                                                                   |
| 30. |  | Брасс в полной координации                                                              | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 31. |  | Брасс в полной координации                                                              | Индивидуально-групповой заплыв | 1 |                                                                                   |

|     |  |                                                                    |                                |   |                                                                                   |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 32. |  | Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты               | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> |
| 33. |  | Контрольный заплыв: 50 м брассом                                   | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 34. |  | Эстафетное плавание брассом                                        | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 35. |  | Игры в воде. “Волейбол в воде”                                     | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 36. |  | Игры в воде. “Салки”                                               | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 37. |  | «Дельфин»: техника работы ног                                      | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> |
| 38. |  | «Дельфин»: техника работы рук                                      | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 39. |  | «Дельфин»: техника согласование работы рук и вдоха                 | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> |
| 40. |  | «Дельфин»: плавание по элементам                                   | Индивидуальный заплыв          | 1 |                                                                                   |
| 41. |  | «Дельфин»: плавание в полной координации                           | Индивидуально-групповой заплыв | 1 |                                                                                   |
| 42. |  | «Дельфин»: упражнения для закрепления и совершенствования техники  | Индивидуально-групповой заплыв | 1 |                                                                                   |
| 43. |  | «Дельфин»: использование плавательного инвентаря, (лопатки, ласты) | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 44. |  | «Дельфин»: проплывание коротких скоростных отрезков                | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 45. |  | «Дельфин»: плавание на 100-300 метров                              | Индивидуально-                 | 1 |                                                                                   |

|     |  |                                                                                                   |                                |   |                                                                                   |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |                                                                                                   | групповой заплыв               |   |                                                                                   |
| 46. |  | «Дельфин»: плавание в полной координации                                                          | Индивидуально-групповой заплыв | 1 |                                                                                   |
| 47. |  | Контрольный заплыв: 50 м стилем «дельфин»                                                         | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 48. |  | Эстафетное плавание стилем «дельфин»                                                              | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 49. |  | Игры в воде. «Кто дальше проскользит»                                                             | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 50. |  | Техника стартов: прыжок со стартовой тумбы с дальнейшим продвижением под водой и выходом из воды. | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 51. |  | Техника стартов: выполнение старта при плавании «Кроль на спине»                                  | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> |
| 52. |  | Техника стартов: Повороты: «Маятник», «Сальто»                                                    | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |
| 53. |  | Повороты: при смене стиля с «Кроль на спине» на «Брасс»,                                          | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> |
| 54. |  | Повороты: при смене стиля с «Брасс» на «Кроль на груди»                                           | Индивидуально-групповой заплыв | 1 |                                                                                   |
| 55. |  | «Комплексное плавание» техника выполнения поворота при смене стиля                                | Индивидуально-групповой заплыв | 1 |                                                                                   |
| 56. |  | Игры в воде. «Рыбаки и рыбки»                                                                     | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 57. |  | Прикладное плавание; Транспортировка и освобождение от захватов.                                  | Урок плавания                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                           |

|              |  |                                                                                                                                           |                                |   |                                                                                   |
|--------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 58.          |  | История развития плавания.<br>Правила соревнований.<br>Поведение спортсмена на соревнованиях и психологическая подготовка к соревнованию. | Беседа                         | 1 | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> |
| 59.          |  | Влияния плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). | Беседа                         | 1 | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> |
| 60.          |  | Игры на воде                                                                                                                              | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 61.          |  | Роль плавания в повседневной жизни человека                                                                                               | Беседа                         | 1 | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> |
| 62.          |  | Контрольный заплыв: 50м вольным стилем                                                                                                    | Индивидуально-групповой заплыв | 1 |                                                                                   |
| 63.          |  | Эстафетное плавание вольным стилем                                                                                                        | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 64.          |  | Игры в воде                                                                                                                               | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 65.          |  | Плавание вольным стилем                                                                                                                   | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 66.          |  | Совершенствование техники плавания                                                                                                        | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 67.          |  | Совершенствование техники плавания                                                                                                        | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| 68.          |  | Совершенствование техники плавания                                                                                                        | Групповой заплыв               | 1 |                                                                                   |
| <b>Итого</b> |  |                                                                                                                                           | <b>68</b>                      |   |                                                                                   |

**Учебно-методическое обеспечение реализации программы.**

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты,  
тесты,  
соревнования

Средства  
обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Соревновательный метод.

### **Список литературы**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
2. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физическая культура и спорт, 2009.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.

### **Электронно-образовательные ресурсы**

<https://uchebnik.mos.ru/catalogue>

«СОГЛАСОВАНО»  
зам. директора по ВР

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 года

**Лист корректировки рабочей программы**

по курсу внеурочной деятельности Плавание

учитель Лесниченко В.Ю.

| № занятия (ов) по осн. КТП | Дата(ы) по осн. КТП | Дата(ы) фактического проведения | Тема (ы) | Количество часов на данную тему |      | Причина корректировки, основание | Способ корректировки |
|----------------------------|---------------------|---------------------------------|----------|---------------------------------|------|----------------------------------|----------------------|
|                            |                     |                                 |          | по плану                        | дано |                                  |                      |
|                            |                     |                                 |          |                                 |      |                                  |                      |
|                            |                     |                                 |          |                                 |      |                                  |                      |
|                            |                     |                                 |          |                                 |      |                                  |                      |
|                            |                     |                                 |          |                                 |      |                                  |                      |