

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАЙКОПСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА»  
(МАЙКОПСКОЕ СУВУ)**

Одобрено на заседании методического  
Совета Майкопского СУВУ

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Утверждаю:**  
Директор Майкопского СУВУ

\_\_\_\_\_ Хут А.Т.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Рабочий учебный план  
по дисциплине «Физическая культура»  
на 2019-2020 уч. год**

<b>№ темы</b>	<b>Тема</b>	<b>Часы</b>
<b>1</b>	Лёгкая атлетика	<b>20</b>
<b>2</b>	Кроссовая подготовка	<b>20</b>
	<b>Всего</b>	<b>40</b>

**Тематический план и содержание учебной дисциплины по предмету  
« Физическая культура»  
на 2019-2020 уч. год**

<b>№№ Уроков п/п</b>	<b>№№ Уроко в по теме</b>	<b>Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объём часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>				<b>20</b>
		<b>Тема № 1 Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
<b>1-2</b>	1-2		1.Общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Челночный бег 3x10м.	2
<b>3-4</b>	3-4		1.Общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Техника передачи эстафетной палочки. 4.Эстафетный бег 4x100м	2
		<b>Тема № 2 Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
<b>5-6</b>	1-2		1.Общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на средние дистанции. 3.Бег 500, на результат.	2
<b>7-8</b>	3-4		1.Общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на средние дистанции. 3.Бег 1000м. на результат.	2
		<b>Тема № 3 Прыжки в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
<b>9-10</b>	1-2		1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения для развития быстроты. 3.Прыжки в длину с места.	2
<b>11-12</b>	3-4		1.Общеразвивающие упражнения. 2.Специальные упражнения легкоатлета. 3.Прыжки в длину с места на результат.	2

<b>13-14</b>	5-6		1.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 2.Техника передачи эстафетной палочки. 3.Эстафетный бег 4х400м.	2
		<b>Тема №4 Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
<b>15-16</b>	1-2		1.Общеразвивающие упражнения для развития мышц плечевого пояса. 2.Упражнения в парах. 3.Бег 100м. на результат.	2
<b>17-18</b>	3-4		1.Общеразвивающие упражнения для развития мышц ног. 2.Бег 400м. на результат.	2
<b>19-20</b>	5-6		1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Общеразвивающие упражнения с предметами. 3.Упражнения в парах. <b>(КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА).</b>	2
			<b>Итого:</b>	<b>20</b>
<b>Кроссовая подготовка</b>				<b>20</b>
<b>21-22</b>	1-2		1. Упражнения легкоатлета. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3.Бег 100м. на время.	2
<b>23-24</b>	3-4		1.Упражнения легкоатлета. 2.Техника бега на средние дистанции. 3. Бег 500м.	2
<b>25-26</b>	5-6		1.Упражнения для верхнего плечевого пояса. 2.Ходьба, бег до 3000м.	2
<b>27-28</b>	7-8		1.Упражнения для развития плечевого пояса. 2.Ходьба, бег до 3000м.	2
<b>29-30</b>	9-10		1.Упражнения для развития гибкости. 2.Ходьба, бег до 2000м.	2
<b>31-32</b>	11-12		1.Упражнения для развития мышц ног. 2.Техника бега на длинные дистанции. 3.Ходьба, бег до 3000м.	2
<b>33-34</b>	13-14		1.Общеразвивающие упражнения. 2.Бег по пересечённой местности до 3000м.	2

<b>35-36</b>	15-16		1.Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 2.Прыжки со скакалкой. 3.Специальные упражнения для развития мышц ног.	<b>2</b>
<b>37-38</b>	17-18		1.Упражнения для развития плечевого пояса. Бег по пересечённой местности до 2000м.	<b>2</b>
<b>39-40</b>	19-20		1.Упражнения для развития плечевого пояса. 2.Бег по пересечённой местности до 3000м.	<b>2</b>
			<b>Итого:</b>	<b>20</b>
			<b>ВСЕГО:</b>	<b>40</b>

Зам Директора по УПР

\_\_\_\_\_ Тхайцухов К.С.