

Графік-розподілу програмового матеріалу
з ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
НУШ
5 клас
2022-2023 н.р.

№	Зміст програми		1	2	3	4	5	6	7
	Варіативний модуль ФЛОРБОЛ								
Теоретичні відомості	Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями.		+						
	Історія розвитку флорболу в світі. Географічні особливості розвитку флорболу. Визначні гравці світу.		+	+					
	Режим дня підлітків, сон та відпочинок. Основи домедичної допомоги у флорболі. Домедична допомога при ударах і забоях. Розтягнення та розриви зв'язок.				+				
ЗФП	Стройові вправи: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змійкою».		+	+	+	+	+	+	+
	Загальнорозвивальні вправи: загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.		+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба, біг.		+	+	+	+	+	+	+
	Утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості.		+		+		+		
	Біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється.			+		+		+	
	Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.		+	+	+	+	+	+	+
Варіативний модуль ФЛОРБОЛ	Загальна фізична підготовка з елементами флорболу.	Розвиток фізичних якостей: швидкості, координаційних якостей, витривалості, гнучкості, сили.	+	+	+	+	+	+	+
	Спеціальна фізична підготовка.	Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.	+	+	+	+	+	+	+
	Технічно-тактична підготовка.	Ігрова стійка.	+	+					
		Спрощені правила гри у флорбол 3х3 гравці.		+	+				
		Розмітка майданчика для «стрітфлорболу».			+	+			
		Функції захисника і нападаючого.				+	+	+	
	Тестування рівня розвитку фізичних якостей								+