

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 ФУТЗАЛ							
Теоретичні відомості	Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Гігієнічні вимоги під час занять. Зародження футболу в світі. Розвиток футболу в Україні.	+						
	Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футболом в позаурочний час. Споруди та обладнання для гри у футбол. Загальні ігрові положення гри у футбол.		+					
ЗФП	Стройові вправи: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два.	+	+	+	+	+	+	+
	Загальнорозвивальні вправи: загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.		+	+	+	+	+	+
	Ходьба, біг.	+	+	+	+	+	+	+
Варіативний модуль ФУТЗАЛ	Шиккування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах), вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг.	+	+	+	+	+	+	+
	Пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; прискорення та ривки з м'ячем.	+	+	+	+	+	+	+
	Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем.	+						
	Удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться.		+					
	Удари по м'ячу зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку.			+				
	Ведення м'яча подошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку.				+			
	Жонгливання м'ячем: ногою, стегном.					+		
	Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу та безпосередньо гра у футбол за спрощеними правилами.		+	+	+	+	+	+
	Тестування рівня розвитку фізичних якостей.							+

