

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 РУХЛИВІ ІГРИ							
Теоретичні відомості	Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування. Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку.	+						
	Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя. Класифікація рухливих ігор.		+					
	Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор.			+				
	Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг.				+			
ЗФП	Стройові та загальнорозвивальні вправи.	+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба, біг.	+	+	+	+	+	+	+
	Комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо	+	+	+	+	+	+	+
Варіативний модуль РУХЛИВІ ІГРИ	Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.	+	+	+	+	+	+	+
	Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін.	+		+		+		+
	Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмеда у бору» тощо.		+		+		+	
	Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.	+	+	+	+	+	+	+
	Тестування рівня розвитку фізичних якостей.							+