МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Автономная общеобразовательная некоммерческая организация
"Частный Лицей "ЭКУС "

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО изобразительного искусства, музыки, физической культуры, основ безопасности и защиты Родины	Заместитель директора по УВР Лицея «ЭКУС»	Директор Лицея «ЭКУС»
_____	_____	_____
Серик Л.А.	Амарова Т.И	Ковальчук С.С.
Протокол №1 от «24» августа 2026 г.	«26» августа 2026 г.	приказ № 122-ОД от «27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

Количество часов в неделю – 2
Количество часов в год – 68

Составитель: Когаткин Д.А.,
учитель первой категории

г.о. Подольск
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса основного общего образования составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО, приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287) и федеральной образовательной программы основного общего образования (ФООП ООО, приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370).

Общая цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В процессе освоения курса укрепляется здоровье обучающихся, развиваются основные физические качества, повышаются функциональные возможности организма, формируются культура движений, жизненно важные двигательные умения и навыки.

Задачи учебного предмета:

— укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

— обучение технике базовых видов спорта (лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика с основами акробатики, лыжная подготовка);

— воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

— формирование знаний о физической культуре как части общей культуры, понимание её роли в жизнедеятельности человека;

— овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, закаливание, самоконтроль).

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом лицея на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 68 часов в год при 2 часах в неделю (34 учебные недели). Учебный год делится на четыре четверти: 1 четверть — 9 недель (уроки 1–18), 2 четверть — 7 недель (уроки 19–32), 3 четверть — 11 недель (уроки 33–54), 4 четверть — 7 недель (уроки 55–68). Лыжная подготовка проводится в 3 четверти на неделях 17–22 (уроки 33–44).

Формы организации учебного процесса:

— уроки физической культуры (комбинированные, учебно-тренировочные, контрольные);

— физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

— внеурочные формы занятий: спортивные секции, соревнования, дни здоровья, подвижные игры.

Возрастные особенности учащихся 5 класса (10–11 лет): организм находится в стадии активного роста, формируются основы техники двигательных действий и координационные способности. Нагрузка дозируется умеренно, акцент делается на разностороннее физическое развитие: обучение базовым элементам лёгкой атлетики (бег 30 м и 60 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места и с разбега, метание малого мяча), баскетбола(ведение, передачи, броски), волейбола(верхняя и нижняя передача, нижняя прямая подача), гимнастики(кувырки, стойка на лопатках, мост, опорный прыжок) и лыжной подготовки(ступающий и скользящий шаг, двухшажный ход, спуски, торможение «плугом»).

Модуль «Базовая физическая подготовка» (~23 часа) интегрируется в часы других модулей и реализуется на каждом уроке: БФП проводится, как правило, каждый 3-й урок, а также через включение общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений в структуру каждого занятия (развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный материал распределён по модулям. Часы, отведённые на модуль «Базовая физическая подготовка», интегрируются в содержание других модулей (ведутся в рамках их часов), поэтому при суммировании часов модулей итоговый объём составляет ровно 68 часов в год.

1. Знания о физической культуре (2 ч)
История физической культуры. Физическая культура в Древней Греции и современном мире. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Гигиена и самоконтроль.

2. Лёгкая атлетика (14 ч)
Бег 30 м и 60 м с высокого старта, челночный бег 3×10 м, бег 1000 м без учёта времени, бег ый 300 м; прыжок в длину с места и с разбега(7–9 шагов); метание малого мяча на дальность; контрольные нормативы по лёгкой атлетике.

3. Спортивные игры: баскетбол и волейбол (20 ч)
Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения, остановки и повороты;; ведение мяча правой и левой рукой;; ловля и передача мяча на месте и в движении;; броски мяча в корзину с места;; учебная игра по упрощённым правилам. Волейбол: стойка волейболиста, перемещения;; верхняя и нижняя передача мяча двумя руками;; нижняя прямая подача;; приём мяча снизу;; учебная игра по упрощённым правилам.

4. Гимнастика с основами акробатики (10 ч)
Строевые упражнения: перестроения, повороты на месте;; кувырок вперёд и назад в группировке;; стойкана лопатках согнув и выпрямив ноги;; мост из положения лёжа;; опорный прыжок через гимнастического козла(в упор присев;; висы на перекладине, подтягивание.

5. Лыжная подготовка (12 ч)
Инструктаж по технике безопасности и подготовка лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; одновременные ходы (бесшажный, одношажный, двухшажный); повороты переступанием на месте и в движении; подъёмы «ёлочкой» и «полуёлочкой»; спуски со склона в основной и низкой стойке; торможение

«плугом»; передвижение по дистанции 1–2 км (для 5–7 классов) и 2–3 км (для 8–9 классов) с учётом возраста; контрольное прохождение дистанции на время.

6. Базовая физическая подготовка (23 ч, интегрируется)
Развитие физических качеств: силы (отжимания, подтягивания, приседания, работа с набивными мячами), быстроты (беговые и прыжковые упражнения, челночный бег), выносливости (кросс, круговая тренировка), гибкости и координации (ОРУ, упражнения на растягивание, подвижные игры и эстафеты), функциональный тренинг. Часы модуля интегрируются в часы других модулей.

Итого: 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

— воспитание чувства патриотизма, уважения к Отечеству, ответственности за свою Родину через знакомство с историей физической культуры и спорта;

— формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, неприятие вредных привычек;

— развитие навыков дисциплины, трудолюбия, целеустремлённости, настойчивости в достижении поставленных целей;

— формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности;

— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других;

— формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

— умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

— умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

— способность оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

— умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать;

— умение пользоваться различными источниками информации (учебник, справочные материалы, интернет-ресурсы);

— овладение навыками работы с информацией: поиск, анализ, структурирование;

— формирование знаний об истории и развитии физической культуры и спорта, основных понятиях и терминах.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

— умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

— умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций;

— способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

— владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с нормами русского языка.

Предметные результаты:

— понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни и активного отдыха;

— умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

— владение техникой легкоатлетических упражнений: бег 30 м и 60 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с местаи с разбега, метание малого мяча;

— владение техникой гимнастических упражнений: кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, мост, опорный прыжок;;

— владение техникой баскетбола: ведение мяча, передачи, броски в корзину, учебная игра по упрощённым правилам;;

— владение техникой волейбола: верхняя и нижняя передача мяча, нижняя прямая подача, приём мяча снизу;;

— владение основами лыжной подготовки: ступающий и скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, спуски, торможение «плугом», прохождение дистанции 1 км;;

— демонстрация уровня физической подготовленности в соответствии с нормативами для 5 класса.

— знание правил спортивных игр (баскетбол, волейбол) и способность применять их в учебной и игровой деятельности.

Тематическое планирование по физической культуре, 5 класс

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Базовая физическая подготовка	17
3	Лёгкая атлетика	14
4	Спортивные игры (баскетбол)	5
5	Спортивные игры (волейбол)	12
6	Гимнастика с основами акробатики	6
7	Лыжная подготовка	12
	Итого за учебный год	**68**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5 класса на 2026–2027 учебный год (68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели).

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Часы	Дата (план/факт)
1	Знания о физической культуре	Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках физической культуры	1	
2	Знания о физической культуре	История физической культуры. Гигиена и самоконтроль	1	
3	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие координационных способностей. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1	
4	Лёгкая атлетика	Высокий старт. Бег 30 м и 60 м с высокого старта	1	
5	Лёгкая атлетика	Челночный бег 3×10 м	1	
6	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения	1	
7	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (7–9 шагов)	1	
8	Лёгкая атлетика	Метание малого мяча на дальность с места	1	
9	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие выносливости. Кросс 500–800 м	1	
10	Лёгкая атлетика	Бег 60 м на результат. Развитие скоростных качеств	1	
11	Лёгкая атлетика	Бег 1000 м без учёта времени. Распределение сил по дистанции	1	
12	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие ловкости. Эстафеты с мячами	1	
13	Спортивные игры (баскетбол)	Стойка баскетболиста. Передвижения, остановки, повороты	1	
14	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча правой и левой рукой	1	
15	Базовая физическая	БФП: функциональный тренинг. Приседания, выпады, отжимания	1	

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Часы	Дата (план/факт)
	подготовка			
16	Спортивные игры (баскетбол)	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
17	Спортивные игры (баскетбол)	Броски мяча в корзину с места	1	
18	Лёгкая атлетика	Контрольные нормативы: бег 30/60 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места	1	
19	Спортивные игры (волейбол)	Стойка волейболиста. Перемещения. Верхняя передача мяча двумя руками	1	
20	Спортивные игры (волейбол)	Нижняя передача мяча двумя руками (приём снизу)	1	
21	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие координации. Упражнения с набивным мячом	1	
22	Спортивные игры (волейбол)	Нижняя прямая подача мяча	1	
23	Спортивные игры (волейбол)	Приём мяча снизу после подачи. Передачи в парах	1	
24	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие силовых способностей. Отжимания, подтягивания	1	
25	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения: перестроения, повороты на месте	1	
26	Гимнастика с основами акробатики	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	
27	Базовая физическая подготовка	БФП: функциональный тренинг. Планка, приседания, выпады	1	
28	Гимнастика с основами акробатики	Стойка на лопатках согнув и выпрямив ноги	1	
29	Гимнастика с основами акробатики	Мост из положения лёжа	1	
30	Базовая физическая	БФП: развитие гибкости. Упражнения на растягивание	1	

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Часы	Дата (план/факт)
	подготовка			
31	Гимнастика с основами акробатики	Опорный прыжок через гимнастического козла (в упор присев)	1	
32	Гимнастика с основами акробатики	Висы на перекладине. Подтягивание. Контрольные упражнения по гимнастике. Итоги 2 четверти	1	
33	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор и подготовка лыжного инвентаря	1	
34	Лыжная подготовка	Ступающий шаг без палок и с палками	1	
35	Лыжная подготовка	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение	1	
36	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход	1	
37	Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход	1	
38	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	
39	Лыжная подготовка	Повороты переступанием на месте и в движении	1	
40	Лыжная подготовка	Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1	
41	Лыжная подготовка	Спуски в основной и низкой стойке	1	
42	Лыжная подготовка	Торможение «плугом»	1	
43	Лыжная подготовка	Передвижение по дистанции 1 км	1	
44	Лыжная подготовка	Контрольный урок: прохождение дистанции 1 км на время	1	
45	Спортивные игры (волейбол)	Повторение: верхняя и нижняя передача мяча. Приём снизу	1	
46	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование нижней прямой подачи. Приём подачи	1	
47	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие координации. Эстафеты с волейбольным мячом	1	
48	Спортивные	Верхняя передача в парах и тройках.	1	

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Часы	Дата (план/факт)
	игры (волейбол)	Приём мяча снизу		
49	Спортивные игры (волейбол)	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам	1	
50	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения	1	
51	Спортивные игры (волейбол)	Тактические действия в защите и нападении (упрощённые)	1	
52	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя прямая подача (ознакомление. Учебная игра	1	
53	Спортивные игры (волейбол)	Учебная игра. Контроль техники передач и подачи	1	
54	Базовая физическая подготовка	БФП: контроль физической подготовленности (подтягивание, отжимания, наклон. Итоги 3 четверти	1	
55	Лёгкая атлетика	Высокий старт. Бег 60 м со старта. Стартовый разгон	1	
56	Лёгкая атлетика	Бег 300 м. Распределение сил по дистанции	1	
57	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие скоростно-силовых качеств. Многоскоки	1	
58	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
59	Лёгкая атлетика	Метание малого мяча на дальность с разбега	1	
60	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие выносливости. Круговая тренировка	1	
61	Спортивные игры (баскетбол)	Повторение: ведение, передачи, броски. Учебная игра	1	
62	Спортивные игры (волейбол)	Повторение: подача, приём, передачи. Учебная игра	1	
63	Базовая физическая подготовка	БФП: круговая тренировка. Эстафеты	1	
64	Лёгкая атлетика	Контрольный норматив: бег 60 м	1	
65	Лёгкая атлетика	Контрольные нормативы: челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, метание мяча	1	

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Часы	Дата (план/факт)
66	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие физических качеств. Подвижные игры	1	
67	Лёгкая атлетика	Кросс 1000 м без учёта времени	1	
68	Базовая физическая подготовка	Итоговый урок: подведение итогов учебного года. Летнее задание. Инструктаж по ТБ на летних каникулах	1	

Список литературы и электронных образовательных ресурсов

Нормативные документы

1. Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ

2. ФГОС ООО утв приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287

3. ФООП ООО утв приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 N 370

4. Положение о ВФСК ГТО и нормативные требования

5. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы

Учебная и методическая литература

1. Матвеев А.П. Физическая культура 5-9 классы М Просвещение

2. Лях В.И. Физическая культура 5-9 классы М Просвещение

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов М Просвещение

Электронные образовательные ресурсы

1. Российская электронная школа РЭШ https://resh.edu.ru

2. Официальный интернет-портал ВФСК ГТО https://www.gto.ru

3. Министерство просвещения РФ https://edu.gov.ru

4. Единое содержание общего образования https://edsoo.ru

5. ФГИС Моя школа https://myschool.edu.ru

6. Цифровой образовательный контент https://educont.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060870

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен С 07.04.2026 по 07.04.2027