

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей №7 г.Усть-Джегуты»

Утверждаю:

ПРИНЯТА решением Педагогического совета

Приказ № 166/а от 01.09.2022г.

Протокол № 1 от 30.08.2022г.

Директор МБОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»

_____/З.М.Чомаева /

Рабочая программа

по физической культуре

для 7 классов

Разработана учителем высшей квалификационной категории

Хубиевым Османом Хаджимурзаевичем

Срок реализации 2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Предмет: физическая культура

Класс: 7

Всего часов на изучение программы: 68

Количество часов в неделю: 2 часа

Цель программы:

- освоение учащимися в **7 классе** основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы

Рабочая программа составлена на основании документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
- Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2008 г;
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

Назначение программы

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по физической культуре для 7-х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования является адаптированной к программе физического воспитания.

Программа определяет инвариантную и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 68 часов), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **двух часов в неделю в 7 классе на 68 часов в год**.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областным и местным органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательное - игровой деятельности.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г**

Структура документа

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения.

Общая характеристика учебного предмета

В программе для **7 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

На уроках физической культуры в 7 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". **Программа для 7 класса рассчитана на 68 часов при двух часовых занятиях в неделю**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно

включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения

разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Мета предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в

зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 7 классов при 2-х разовых занятиях в неделю

№ урока	Наименование разделов и темы	Коли чество часов	Виды занятия	Дата проведения	Дата проведения
				7 а класс 7 б класс	7 а класс 7 б класс
	1 четверть Легкая атлетика Теоретические основы.	16 ч.		По факту	По плану
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке, при занятиях легкой атлетике. Медленный бег без учёта времени.		
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег 30 метров. Стартовый разгон.	1	Медленный бег без учёта времени. Подвижные игры с мячом.		
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	1	Бег 30 метров.		
4	Развитие скоростных способностей.	1	Тестирование бег 30 метров Подвижные игры с мячом.		

5	Развитие гибкости.	1	Наклон вперед из положения сидя . Челночный бег 3х10 метров.		
6	Финальное усилие в беге на короткие дистанции.	1	Тестирование. Челночный бег 3х10 метров. Подвижные игры с мячом.		
7	Развитие прыжковых способностей.	1	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с мячом.		
8	Развитие прыжковых способностей.	1	Тестирование: Прыжок в длину с мета.		
9	Развитие скоростных способностей.	1	Подвижные игры с мячом.		
10	Развитие силовых способностей.	1	Кроссовый бег до 600 метров. Бросок мяча на дальность.		
11	Развитие силовых способностей.	1	Тестирование: Бросок мяча на дальность.		
12	Развитие координации и ловкости.	1	Подвижные игры с мячом.		
13	Развитие координации и ловкости.	1	Подвижные игры с мячом.		
14	Подвижные занятия с мячом.	1	Бег 500 метров. Подтягивание на перекладине.		
15	Развитие силовых способностей.	1	Тестирование. Подтягивание на перекладине.		
16	Тестирование устной форме. Подведение итогов за 1 четверть.	1	Устный опрос.		

	2 ЧЕТВЕРТЬ Баскетбол. Теоретические основы.	16 ч.		По факту	По плану
1	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Инструктаж и правила Техники Безопасности на занятиях по баскетболу.		
2	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.		
3	Урок - соревнование	1	Соревнование с элементами спортивных игр.		
4	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.		
5	Техника ведения мяча и бросок в корзину	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
6	Техника передача мяча и бросок в корзину	1	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.		
7	Техника ведения мяча , передача мяча. Штрафные броски.	1	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.		

8	Игра в баскетбол.	1	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
9	Техника бросков с передачи мяча.	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.		
10	Техника штрафных бросков.	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
11	Развитие прыжковых способностей.	1	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.		
12	Игра в баскетбол.	1	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
13	Развитие скоростных способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
14	Техника ведения мяча, два шага и бросок в корзину	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.		

15	Техника штрафных бросков.	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
16	Тестирование устной форме. Подведение итогов за 2 четверть.	1	Устный опрос.		
	3 четверть. Волейбол. Теоретические основы.	18 ч.		По факту	По плану
1-8	Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	8ч.	Инструктаж и правила по технике безопасности на занятиях по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.		
9.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках		

10.	Техника подачи мяча сверху, боковая подача.	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча.		
11.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	1	Лазание по канату. Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения).		
12.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Кроссовый бег 3 минуты. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках		
13.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Кроссовый бег 3 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
14.	Игра волейбол.	1	Кроссовый бег 3 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
15.	Техника подачи мяча верхом .	1	Кроссовый бег 3 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
16.	Техника подачи мяча низом.	1	Кроссовый бег 3 минуты. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках		
17.	Техника подача мяча верхом и низом.	1	Кроссовый бег 3 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
18.	Подвижные игры с мячом. Подведение итогов за 3 четверть.	1	Устный опрос. Тестирование: теория.		

	4 ЧЕТВЕРТЬ. Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол.	10 ч. 4 ч. 3 ч.		По факту	По плану
1.	Развитие Скоростно-силовых способностей. Легкая атлетика.	1	Наклон вперед из положения сидя . Челночный бег 3х10 метров.		
2.	Развитие Скоростно-силовых способностей. Легкая атлетика.	1	Тестирование. Наклон вперед из положения сидя . Челночный бег 3х10 метров.		
3.	Развитие координации и ловкости . Волейбол. Подача мяча верхом.	1	Кросс бег 300 метров. Работа с мячом.		
4.	Развитие координации и ловкости . Волейбол. Подача мяча низом .	1	Кросс бег 300 метров. Работа с мячом.		
5.	Развитие прыжковых способностей. Легкая атлетика.	1	Кросс бег 300 метров. Прыжок в длину с места.		
6.	Развитие прыжковых способностей. Легкая атлетика.	1	Тестирование. Прыжок в длину с места.		
7.	Развитие координации и ловкости. Баскетбол. Штрафный броски.	1	Кросс бег 400 метров. Работа с мячом.		
8.	Развитие координации и ловкости. Баскетбол. Эстафета с мячом.	1	Кросс бег 300 метров. Работа с мячами.		

9.	Развитие скоростных способностей. Легкая атлетика.	1	Бег 30 метров. Подвижные игры с мячом.		
10.	Развитие скоростных способностей. Легкая атлетика.	1	Тестирование. Бег 30 метров.		
11.	Развитие координации и ловкости. Волейбол игра.	1	Кросс бег 400 метров. Работа с мячом.		
12.	Развитие координации и ловкости. Волейбол игра.	1	Кросс бег 300 метров. Работа с мячом.		
13.	Развитие силовых способностей. Легкая атлетика.	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (Количество раз без учета времени)		
14.	Развитие силовых способностей. Легкая атлетика.	1	Тестирование. Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 30 сек)		
15.	Развитие координационных способностей. Баскетбол.	1	Кросс бег 300 метров. Работа с мячами.		
16.	Развитие силовых способностей. Легкая атлетика.	1	Кросс бег 300 метров. Подтягивание на перекладине.		
17.	Развитие силовых способностей. Легкая атлетика.	1	Тестирование. Подтягивание на перекладине.		
18. Всего 68 ч.	Тестирование в устной форме. Подведение итогов за 4 четверть и за учебный год.	1	Устный опрос.		

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТО ДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

В 7 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 5-11 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г..

Библиографический список литературы

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения.– М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
3. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
5. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
6. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
7. Физическая культура. Учебник для учащихся 7-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 7-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
9. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
10. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
11. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
- 18 Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)