

**Темы рефератов
(экстернат)**

5 класс
Физическая культура

1-ый аттестационный период*	2-ой аттестационный период*
1. Возрождение Олимпийских игр. 2. Прикладное значение гимнастики. 3. История баскетбола в России.	1. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. 2. Виды плавания, требования и правила безопасности. 3. Олимпийские игры в России.

* Учащиеся выбирают одну тему для реферата из предложенных в каждый аттестационный период.

** Учащиеся сдают нормативы по физкультуре в спортзале. Необходимо иметь с собой спортивную форму и обувь.

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:
I полугодие**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки в длину с места	см	160	145	135	150	140	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту	кол-во раз	35	30	20	25	20	15
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:
II полугодие**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,2	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	кол-во раз	35	30	20	25	20	15