

Темы рефератов
(экстернат)
6 класс
Физическая культура

1-ый аттестационный период*	2-ой аттестационный период*
1. Развитие олимпийского движения в России. 2. Здоровье и здоровый образ жизни. 3. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.	1. Основные принципы и средства закаливания. 2. Легкая атлетика – королева спорта. 3. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

* 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 6 КЛАССА:
I полугодие**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки в длину с места	см	184	145	144	179	140	139
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа	кол-во раз	23	22-13	12	17	16-11	10
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:
II полугодие**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
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	20	15	10	15	10	5
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20