

Темы рефератов
(экстернат)
7 класс
Физическая культура

1-ый аттестационный период*	2-ой аттестационный период*
1. История Олимпийских игр 2. История возникновения игры в волейбол 3. Значение физкультуры и спорта в жизни человека	1. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека. 2. Процесс организации здорового образа жизни. 3. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

* 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 7 КЛАССА:

Мальчики			Упражнение 7 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
26	22	18	Отжимание от пола (раз)	12	7	5
38	35	28	Поднимание туловища 60 сек (раз)	34	28	25
180	170	150	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145
100	90	80	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	85
9	7	5	Подтягивание из виса (раз)			
			Подтягивание на низкой перекладине (раз)	18	13	10