

Темы рефератов
(экстернат)
8 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. Основные виды спортивных игр. 2. Виды бега и их влияния на здоровье человека. 3. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

* 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 8 КЛАССА:

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
Подтягивания в висе	9	6	2	17	13	5
Сгибание рук в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Поднимание туловища (1 мин.)	48	43	38	38	33	25
Прыжки со скакалкой (25 сек)	56	54	52	62	60	58