

Темы рефератов
(экстернат)
11 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. Процесс организации здорового образа жизни. 2. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. 3. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

* 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 11 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	240	205	190	210	170	160
Подтягивания в висе	12	9	5	18	13	6
Сгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Поднимание туловища (1мин.)	55	49	45	42	36	30
Прыжки со скакалкой (30 сек)	70	65	55	80	75	65