

**Примерные темы рефератов по физической культуре 6 класс.
Выбрать одну из предложенных тем.**

I полугодие. Сессия: с 12.12.2022 г. по 23.12.2022 г.

«Развитие олимпийского движения в России»;
«Здоровье и здоровый образ жизни»;
«Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом».

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "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

II полугодие. Сессия: с 17.04.2023 г. по 28.04.2023 г.

«Основные принципы и средства закаливания»;
«Легкая атлетика – королева спорта»;
«Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек».

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "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