

**Темы рефератов**  
(экстернат)  
9 класс  
Физическая культура

1-ый аттестационный период*	2-ой аттестационный период*
1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. 2. Лечебная физкультура. 3. Закаливание организма.	1. Место физической культуры в общей культуре человека. 2. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

\* 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 9 КЛАССА:**

Мальчики			Упражнение 9 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
<b>32</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	Отжимание от пола (раз)	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>41</b>	<b>37</b>	<b>30</b>	Поднимание туловища 60 сек (раз)	<b>37</b>	<b>31</b>	<b>28</b>
<b>210</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	Прыжок в длину с места (см)	<b>180</b>	<b>170</b>	<b>155</b>
<b>110</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	<b>120</b>	<b>110</b>	<b>95</b>
<b>11</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	Подтягивание из вися (раз)			
			Подтягивание на низкой перекладине (раз)	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>11</b>