**Легкая атлетика:**

1. История развития легкой атлетики в России и мире.
2. Правила соревнований в легкой атлетике.
3. Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.
4. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание).
5. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

**Гимнастика:**

1. История развития гимнастики в России и мире.
2. Правила соревнований по гимнастике.
3. Выдающийся гимнаст и его спортивные достижения.
4. Техника выполнения гимнастических упражнений.
5. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой.
6. Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
7. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
8. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.

**Лыжный спорт:**

1. История развития лыжного спорта в России и мире.
2. Правила соревнований в лыжных гонках.
3. Выдающийся лыжник и его спортивные достижения.
4. Виды лыжного спорта.
5. Применение лыжных мазей.
6. Техника передвижения на лыжах.

**Спортивные игры:**

1. История развития (баскетбола, волейбола, футбола) в России и мире.
2. Характеристика игры, оборудование и правила соревнований по (баскетболу, волейболу, футболу).
3. Выдающийся (баскетболист, волейболист, футболист) и его спортивные достижения.
4. Техника (баскетбола, волейбола, футбола).

**Общие знания по физической культуре:**

1. История развития физической культуры.
2. Зарождение Олимпийских игр.
3. Современная история Олимпийских игр.
4. Пьер де Кубертен.
5. Николай Панин-Коломенкин первый российский олимпийский чемпион.
6. Олимпийские игры их символика и ритуал.
7. Что такое осанка (с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений)?
8. Режим дня и его значение для здоровья человека.
9. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
10. Здоровье и здоровый образ жизни.
11. Закаливание и его влияние на организм человека.
12. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Физическое качество «гибкость».
15. Физическое качество «сила».
16. Физическое качество «быстрота».
17. Физическое качество «выносливость».
18. Физическое качество «ловкость».
19. Что понимается под тестированием физической подготовленности и с помощью, каких тестов можно определить развитие силы, быстроты и выносливости?

**Требования к рефератам для учащихся 5-11 классов**

**Оформление реферата:**

1. Оформление реферата производится; в тетради по физической культуре в письменном виде (не менее 4 страниц).
2. Сокращения не допускаются (за исключением общепринятых аббревиатур).
3. Почерк должен быть разборчив.
4. Каждая часть реферата пишется с нового абзаца.

**Структура реферата**

**Введение:** Обосновать выбор темы реферата.

**Основная часть:** Передать содержание в соответствии с темой реферата.

**Заключение:** Сделать собственные выводы по выбранной теме реферата.

**Критерии оценки реферата**

1. Глубина и полнота раскрытия темы.
2. Логичность, связность..
3. Соблюдение требований к структуре реферата.
4. Соблюдение требований к оформлению реферата.