

## **Демоверсия**

### **по предмету: «Физическая культура»**

5 – 9 класс

Теория физической культуры и спорта.

Форма: доклад.

Темы: 1. Техника безопасности на уроках физической культуры.

2. История развития физической культуры и спорта.

### **Нормативы по физической культуре для основной медицинской группы.**

**5 - 9 класс**

1. Бег 30 м, 60 м.
2. Кроссовая подготовка.
3. Пресс.
4. Отжимание.
5. Подтягивание.