

## Физическая культура

| 5 |  |
|---|--|
|   | История возникновения Олимпийских игр                      |
|   | История возникновения норм ГТО                             |
|   | История возрождения норм ГТО                               |
|   | Значение режима дня для школьника                          |
|   | Личная гигиена спортсмена                                  |
|   | Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями |
|   | Профилактика плоскостопия и нарушение осанки               |
|   | Роль физической культуры в жизни человека                  |
|   | Утренняя гимнастика и ее значение                          |
|   | Закаливание «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»  |

## Физическая культура

| 1  | 6  |
|----|--|
| 2  | Дневник самонаблюдения                             |
| 3  | Индивидуальный план занятий физической подготовкой |
| 4  | Выносливость и ее развитие                         |
| 5  | Быстрота и ее развитие                             |
| 6  | Сила и ее развитие                                 |
| 7  | Гибкость и ее развитие                             |
| 8  | Нагрузка и ее показатели                           |
| 9  | Значение подвижных игр в режиме дня школьника      |
| 10 | Роль утренней гигиенической гимнастики             |
|    |  |

## Физическая культура

| 1  | 7                                      |
|----|--|
| 2  | Символика Олимпийских игр, ее значение |
| 3  | Ритуалы олимпийских игр, их значение   |
| 4  | Выносливость и ее развитие             |
| 5  | Быстрота и ее развитие                 |
| 6  | Сила и ее развитие                     |
| 7  | Гибкость и ее развитие                 |
| 8  | Нагрузка и ее показатели               |
| 9  | Координация и ее развитие              |
| 10 | (Вид спорта), его развитие             |
|    |  |

## Физическая культура

| 1  | 8  |
|----|--|
| 1  | Влияние интенсивных физических нагрузок на развитие аллергических заболеваний.   |
| 2  | Влияние физических упражнений на организм человека на примере бодибилдинга.  |
| 3  | История возникновения и последующего развития избранного вида спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, лыжного спорта, волейбола, футбола) в России. |
| 4  | Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболистов.  |
| 5  | Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу и т.д.)  |
| 6  | Современные и традиционные оздоровительные системы.  |
| 7  | История спортивной медицины.   |
| 8  | Комплексный контроль в спортивной тренировке.  |
| 9  | Современные виды фитнеса. Йога. Влияние занятий йогой на организм человека.  |
| 10 | Степ-аэробика и ее методики.   |
|    |  |

| 10 класс |  |
|----------|--|
| 1        | Функциональные особенности организма подростка в зависимости от пола |
| 2        | Пульсометрия, как способ регулирования и дозирования нагрузки        |
| 3        | Особенности развития мышечной системы, в зависимости от нагрузки     |
| 4        | Особенности развития организма девочек подростков                    |
| 5        | Особенности развития организма мальчиков подростков                  |
| 6        | Дозирование физической нагрузки в старшем школьном возрасте          |
| 7        | Особенности урока физической культуры в старшем школьном возрасте    |