**Темы проектов по физкультуре – 2-4 класс**

Будь здоров!

В гостях у гигиены.

Виды спорта.

Движение - это жизнь и здоровье.

Зачем нужен спорт?

Здоровый образ жизни.

Зимние виды спорта.

История возникновения скакалки.

История мяча и игр с мячом.

Мой любимый вид спорта.

Плавание – мой любимый вид спорта.

Подвижные игры.

Разминка.

Русские народные игры.

Самбо - история спортивных единоборств.

Спорт в моей семье.

Спорт в моём городе.

Спорт и мы.

Страна здоровья.

Ты и твое здоровье.

Утренняя зарядка.

Физическая культура и закаливание.

**Темы проектов по физкультуре для учащихся 5-8 классов**

В мире спортивных профессий.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Волейбол – путь к успеху.

Выдающийся (баскетболист, волейболист, футболист)

Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.

Гимнастика. Акробатические комбинации.

Двигательная активность и закаливание организма.

Здоровый образ жизни.

Здоровье не купишь - его разум дарит.

История развития (баскетбола, волейбола, футбола) в России и мире.

История развития легкой атлетики в России и мире.

История развития футбола.

История создания лыж и развития лыжного спорта.

История создания спортивной формы.

История тренажёра.

Комплекс упражнений по физической культуре.

Виды и формы упражнений для людей с сидячим образом жизни.

Виды плавания.

Влияние биологических факторов на развитие физических способностей.

Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Влияние занятий легкой атлетикой на организм подростка.

Влияние занятий физическими упражнениями в зрелом и пожилом возрасте.

Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему.

Влияние спортивного питания на физическое развитие организма юного спортсмена.

Влияние физических упражнений на здоровье человека.

Воздействие массажа на организм.

Возможности физкультуры и спорта в воспитании личности человека.

Волейбол: игра и история.

Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом.

Восстановление организма после физической нагрузки.

Выдающийся гимнаст и его спортивные достижения.

Выносливость человека.

Гигиена спортивной обуви и одежды.

Гигиена физической культуры.

Гимнастика - королева физической культуры.

Гиревой спорт.

Двигательная активность.

Двигательные умения и навыки.

Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

Принципы, средства и методы закаливания.

Психологическая характеристика самбо.

Пьер де Кубертен.

Развитие выносливости.

Режим дня и его значение для здоровья человека.

Самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Современная история Олимпийских игр.

Современные виды фитнеса. Йога. Влияние занятий йогой на организм человека.

Социально значение физической культуры в России.

Степ-аэробика и ее методики.

Медитация как метод спортивной психологии.

Национальные виды спорта.

Наши спортсмены – олимпийские чемпионы.

Непрерывность спортивной тренировки и парадокс длительных перерывов.

Об идентификации понятия "фитнес".

Организация и проведение соревнований по (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу).

Основные способы и средства обучения новым движениям.

Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.

Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток.

Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу и т.д.)

Плавание в 21 веке: прогнозы и перспективы.

Повышение устойчивости к физической нагрузке у тренированных и нетренировнных лиц под влиянием тонизирующих фитосборов.

Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.

Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Правовое регулирование труда профессиональных спортсменов в России.

**Темы проектов по физкультуре для учащихся 9-11 класса**

Акробатика и физическое воспитание.

Анализ проблем и перспективы развития экстремального туризма в России и за рубежом.

Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся 9-х классов.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения.

Возрождение Олимпийских игр современности.

Женщины и восточные единоборства.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Значение олимпийских игр.

Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела.

История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.

История возникновения и развития физической культуры.

Купально-плавательные бассейны в нашем городе.

Лечебная физическая культура при черепно-мозговых травмах (сотрясениях мозга).

Лечебная физкультура при детском церебральном параличе.

Лечебное плавание.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Личности в современном олимпийском движении.

Международное спортивное движение.

Менеджмент и маркетинг в спорте. Инвестиции в спорт.

Место гимнастики в системе физического воспитания.

Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оздоровительная физкультура при нарушении функций пищеварительной системы.

Оздоровительные занятия физическими упражнениями по ВСД и миопии.

Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.

Оптимальный двигательный режим и рациональное питание - важные факторы укрепления и сохранения здоровья (с учетом пола, возраста и состояния здоровья).

Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

Новое увлечение Голливуда — будокон.

Обзор методов оздоровления.

Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Оздоровительная физическая культура.

Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.

Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Основы здорового образа жизни.

Основы спортивной тренировки.

Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.

избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

История Олимпийских игр как международного спортивного движения

Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Личности в современном олимпийском движении.

Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.

Общая физическая подготовка: цели и задачи

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Организация и проведение туристических походов.

Организация физического воспитания

Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.

Питание спортсменов

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.