**Физическая культура 10-11 класс.**

**1.История древнегреческих Олимпиад. 2.Олимпийское движение в России --первое выступление спортсменов России на О.И. –первый олимпийский чемпион России. –Российские олимпийцы впервые участвовали (летние О.И.) в составе Российской империи, СССР, Р.Ф. в каком году. –современные О.И. (основатель О.И, когда состоялись, советские олимпийцы завоевавшие наибольшее количество медалей).**

**3.Футбол --история футбола. –правила футбола. –технические действия (удары по воротам, финты с мячом). 4.Лёгкая атлетика – королева спорта. –техника безопасности на уроке лёгкая атлетика --виды лёгкой атлетики 5. Физические качества(быстрота, гибкость, сила, выносливость)**

**6.Под быстротой как физическим качеством понимают. 7.Под гибкостью как физическим качеством понимают. 8.Под силой как физическим качеством понимают. 9.Под выносливостью как физическим качеством понимают. 10.Оказание первой медицинской помощи во время занятиями физическими упражнениями и активным отдыхом. –при ушибе, растяжении, потёртости , вывихе, переломе, тепловом и солнечном ударе). 11.Составить комплекс физических упражнений для снятия утомления при работе на компьютере. –общеразвивающие упражнения. –для глаз.**