

**Кодификатор
элементов содержания,
проверяемых на промежуточной аттестации по учебному предмету
«Физическая культура» в 10 классах**

Жирным курсивом указаны крупные блоки содержания, которые ниже разбиты на более мелкие элементы. Каждая из этих позиций кодификатора представляет собой укрупненную дидактическую единицу содержания обучения, которая может включать несколько тематических единиц.

| № | Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ |
|-----------|---|
| | Основы знаний о физической культуре, умении и навыки |
| 1 | Легкая атлетика |
| 1.1. | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. |
| 1.2. | Самоконтроль уровня физической подготовки. |
| 1.3. | Понятие двигательных качеств – выносливость, сила, скорость. |
| 1.4. | Самостоятельная тренировка по развитию основных физических качеств. |
| 1.5. | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). |
| 1.6. | Прыжок в длину с места. |
| 1.7. | Сгибание - разгибание туловища за 1 минуту. |
| 1.8. | Челночный бег 3x10. |
| 2. | Баскетбол |
| 2.1. | Инструктаж техники безопасности по баскетболу. |
| 2.2. | Режим дня. |
| 2.3. | Роль и значение физкультуры в сохранении репродуктивных функций человека. |
| 3 | Волейбол |
| 3.1. | Инструктаж техники безопасности по волейболу. |
| 3.2. | Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма. |
| 4 | Лыжная подготовка |
| 4.1. | Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. |
| 4.2. | Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды. |
| 4.3. | Оказание помощи при обморожении и травмах. Обучение ритму движения. |
| 4.4. | Виды лыжных ходов. |
| 4.5. | Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости. Правила самостоятельного выполнения упражнений. |
| 5 | Гимнастика |
| 5.1. | Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах. Значение, гимнастических упражнений для развития координационных способностей. |
| 5.2. | Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости. |
| 5.3. | История возникновения и забвение античных Олимпийских игр. Страховка и само страховка. |
| 5.4. | Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. |