

**Кодификатор
элементов содержания,
проверяемых на промежуточной аттестации по учебному предмету
«Физическая культура» в 11 классах**

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

№	Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ
1	Лёгкая атлетика
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
1.2	Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.
1.3	Физическая подготовленность.
1.4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2	Баскетбол
2.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.
2.2	Контроль, за нагрузкой при выполнении физических упражнений.
2.3	Методика самостоятельной тренировки.
2.4.	Термины техники передачи, приёмов, мяча. Правила игры.
2.5	Челночный бег 3x10 м.
3	Волейбол
3.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.
3.2	Термины техники передачи, приёмов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.
3.3	Правила и организация избранной игры.
4	Лыжная подготовка
4.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
4.2	Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.
4.3	Оказание помощи при обморожении и травмах.
4.4	Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей.
4.5	Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости. Правила самостоятельного выполнения упражнений.
4.6	Правила самостоятельного выполнения упражнений.
5	Гимнастика
5.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.
5.2	Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и само страховка.
5.3	Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.
5.4	Требования по гигиене к спортивной одежде.
5.5	Основы выполнения гимнастических упражнений
5.6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»
Промежуточная аттестация*