

**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
1	Лёгкая атлетика
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой 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. Формирование представления о частоте сердечного сокращения.
2.2	Контроль, за нагрузкой при выполнении физических упражнений.
2.3	Методика самостоятельной тренировки.
2.4	Челночный бег 3x10 м.
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.
3.3	Правила и организация избранной игры.
4	Настольный теннис
4.1	Инструктаж техники безопасности по настольному теннису.
4.2	Термины техники и тактики игры. Правила игры.
5	Гимнастика
5.1	Инструкция 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	Олимпийские игры.
5.4	Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.
5.5	Требования по гигиене к спортивной одежде.
5.6	Основы выполнения гимнастических упражнений
5.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине.
6	Мини-футбол
6.1	Инструктаж техники безопасности по мини-футболу.
6.2	Термины техники и тактики игры. Правила игры.