

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 28»**

Рассмотрено

Согласовано

Утверждаю

Руководитель кафедры:

Заместитель директора по УВР:

Директор МАОУ Лицей № 28

Лыхина С.А. / _____ /

Акайника Н.Н. / _____ /

Масальская Н.А. / _____ /

Протокол № 2 от «09» 11 2023 г.

«10» 11 2023 г.

Приказ № 01-35-6/1 от «10» 11 2023 г.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Физическая культура, 5 класс

учебный предмет, курс, дисциплина (модуль), класс

Ф.И.О. учителя

2023 - 2024 учебный год

Спецификация работы

для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы по физической культуре за 2023-2024 учебный год учащихся 5 класса (УМК В.И. Ляха и др.)

1. **Назначение работы** - оценить уровень освоения программы по физической культуре за 2023-2024 учебный год учащихся 5 класса.
2. **Документы, определяющие нормативно-правовую базу рубежного контроля**

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (5 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

3. Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- **часть 1**- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);
- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений: 1. Упр. Бег 30 метров (сек), 2. Упр. Бег 1000 метров (мин. сек), 3. Упр. Прыжок в длину с места (см), 4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики,
- 4. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки.

Часть 1. Задания с выбором ответа, части 1 (15 заданий) контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 5 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).

Часть 2 включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Они сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 5 класса (мальчики, девочки).

Сроки проведения. Теоретическая часть будет проведена 25.05.2016 года. Практическая – 27.05.2016 года.

4. Распределение заданий работы по содержанию, проверяемым умениям и видам деятельности

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности

	Часть 1 Теоретическая часть		Часть 2			
Число заданий -15	15. Теоретическая		4. Практическая (мальчики)		4. Практическая (девочки)	
Тип заданий и форма ответа	1-15 с выбором ответа		1 Упр. Бег 30 метров (сек) 2 Упр. Бег 1000 метров (мин. сек) 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 4 Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		1 Упр. Бег 30 метров (сек) 2 Упр. Бег 1000 метров (мин. сек) 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 5 Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки	
	1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 15	3, 7, 8, 9, 12, 14				
Уровень сложности	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный

**Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности
практической части**

**Результаты практической части
Мальчики**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
11,0-11,5	5,3 и ниже	5,4-5,7
11,6-11,11	5,3 и ниже	5,4-5,6
12,00-12,5	5,2 и ниже	5,3-5,5
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
11,0-11,5	5,23 и ниже	5,24-5,56
11,6-11,11	5,13 и ниже	5,14-5,46
12,00-12,5	5,08 и ниже	5,09-5,41
Прыжок в длину с места, см.		
11,0-11,5	164 и выше	152-163
11,6-11,11	171 и выше	159-170

12,00-12,5	174 и выше	162-173
Подтягивание на перекладине, раз		
11,0-11,5	7 и выше	5-6
11,6-11,11	7 и выше	5-6
12,00-12,5	7 и выше	5-6

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
11,0-11,5	5,4 и ниже	5,5-5,8
11,6-11,11	5,4 и ниже	5,5-5,7
12,00-12,5	5,3 и ниже	5,4-5,6
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
11,0-11,5	5,57 и ниже	5,58-6,30
11,6-11,11	5,50 и ниже	5,51-6,23
12,00-12,5	5,47 и ниже	5,48-6,20
Прыжок в длину с места, см.		
11,0-11,5	150 и выше	136-149
11,6-11,11	153 и выше	140-152
12,00-12,5	155 и выше	142-154
Подъем туловища за 30 сек., раз		
11,0-11,5	17 и выше	15-16
11,6-11,11	18 и выше	15-17
12,00-12,5	18 и выше	16-17

6. Распределение заданий работы по проверяемым умениям и видам деятельности.

Задание	Планируемый результат
Практическая часть	
1 упражнение	Предметный результат

2 упражнение 3 упражнение 4 упражнение	Выполнять нормативы физической подготовки
	Метапредметный результат Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения
	Личностный результат Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами
Теоретическая часть (тестовое задание)	
1, 2, 3, 4, 5, 7 задание	Метапредметный результат Бережное отношение к своему здоровью Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его
6 задание	Указывать назначение режима дня
9 задание	Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
10, 11, 12, 13 задания	Раскрывать смысл понятий основных физических качеств
14, 15 задание	Умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность

6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Практическая часть

	Задание	Критерии	Баллы	Оценка учителя
1	Бег 30м (сек)	Умения <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять бег с высокого старта • Применять технику бега на короткие дистанции • Выполнять финишное ускорение 	Девочки: 5 баллов -5,1 и меньше 4 балла 5,2- 5,4 3 балла- 5,5- 5,7 2 балла- 5, 8- 6,3 и больше Мальчики: 5 баллов-5,0 и меньше 4 балла-5,1-5,3 3 балла -5,4-5,6 2 балла- 5,7-6,2 и больше	
2	Поднимание туловища,	Умения	5 баллов – 19 и больше	

	за 30 сек.(девочки)	<ul style="list-style-type: none"> • Укреплять мышцы брюшного пресса • Овладеть техникой выполнения упражнения • Развивать скоростную выносливость 	4 - балла 17-18 3 балла -15-16 2 балла – 11-14 и меньше	
3	Подтягивание на перекладине (мальчики) кол-во раз	Умения <ul style="list-style-type: none"> • Укреплять мышцы плечевого пояса • Применять технику выполнения упражнения • Развивать силовую выносливость 	5 баллов -8 и больше 4 балла - 7 3 балла – 5-6 2 балла -2-4 и меньше	
4	Бег-1000 м в мин. и сек.	Умения <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять старт в беге на длинные дистанции • Распределять свои физические возможности по дистанции • Развивать общую выносливость • Выполнять финишное ускорение 	<i>Девочки</i> 5 баллов – 5,17 – 5,24 4 балла – 5,18- 5,57 (мин) 3 балла -5,51-6,30(мин) 2 балла – 6, 24-7, 14 и меньше <i>Мальчики</i> 5 баллов – 84,40-4,50 (мин) и меньше 4 балла – 4,41 – 5, 23 (мин) 3 балла – 5,14 – 5, 56 (мин) 2 балла -5,47 – 6,40 и больше	

5	Прыжок в длину с места, см	Умения <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять основы движения в прыжках - прыжок в длину с места • Распределять свои физические возможности • Развивать общую выносливость 	<i>Девочки</i> 5 баллов – 164 – 166 4 балла – 150-165 (см) 3 балла -136 – 152 (см) 2 балла – 119 - 135 <i>Мальчики</i> 5 баллов – 8177 - 184 см 4 балла – 164 – 183 см 3 балла – 152 – 170 см 2 балла – 135 - 157	
---	----------------------------	---	--	--

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег на 30 м., сек.				
11,0-11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2
11,6-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1
12,00-12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9
Бег на 1000 м., мин. и сек.				
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40
11,6-11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30
12,00-12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25
Прыжок в длину с места, см.				
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150
11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157
12,00-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160

Подтягивание на перекладине, раз				
11,0-11,5	8 и выше	7	5-6	2-4
11,6-11,11	8 и выше	7	5-6	2-4
12,00-12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла

Бег на 30 м., сек.				
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2
12,00-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1

Бег на 1000 м., мин. и сек.				
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07
12,00-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04

Прыжок в длину с места, см.				
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139
12,00-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141

Подъем туловища за 30 сек., раз				
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14
12,00-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15

Результаты выполнения теоретической части

Предмет	Базовый уровень	Повышенный уровень
Физическая культура	1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 15	3, 7, 8, 9, 12, 14

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов).

Всего: 21 балл.

7. Критерии оценивания работы

Ответы контрольной работы теоретической части, 5 класс

№ задания	Ответы Вариант 1	Ответы Вариант 2
	А	Б
	В	А
	Б	А
	В	Б
	Б	А
	А	Б
	А	Б
	Б	А
	А	Б
	Б	А
	Б	А
	В	А
	А	Б
	А	Б
	А	Б

Соотношение тестового балла и аттестационной отметки

Тестовый балл	Аттестационная отметка
19-21	5
16-18	4
13-15	3
0-12	2

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов).

Всего: 21 балл.

Отметка за практическую и теоретическую части **В ЦЕЛОМ.**

Максимальное количество баллов -41 (21 за тест и 20 за практику)

- 35 (15 за тест, 20 за практику)

Процент выполнения 100%.

90%-100% - Отметка 5

70%-89% - Отметка 4

40%-69% - Отметка 3

Менее 40% - Отметка 2

8. Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток. Для проведения теоретической части необходимо следующее: тест, бланк, черновик, ручка. Справочные материалы **ВМЕСТЕ** с текстом теоретической части контрольной работы не выдаются.

9. Условия проведения работы.

Работу проводит учитель физической культуры. Осуществляет контроль зам.дир. по УВР. Работа проводится на стадионе или в спортзале (практическая часть), в кабинете ОБЖ (теоретическая часть).

Бланк контрольной работы

Дата _____ Школа _____ Класс _____

Фамилия _____

Имя _____

Бланк теоретической части контрольной работы

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															

Результаты практической части по физической культуре

Название теста	Результат	Оценка
Бег 30 метров (сек)		
Бег 1000 метров (мин.сек)		
Прыжок в длину с места (см)		
Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		
Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки		

Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре (теория и практика) _____

КИМ
Инструкция по выполнению работы
Контрольная работа по физической культуре для учащихся 5-х классов
Рекомендации
по организации и проведению контрольной работы

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Оценка предметного результата освоение программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделение базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Бег 30 метров (сек)
2. Упр. Бег 1000 метров (мин. сек)
3. Упр. Прыжок в длину с места (см)
4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики

5. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки

Теоретическая часть по физической культуре

ВАРИАНТ 1

Инструкция

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнение 30 минут

ВАРИАНТ 1

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главной причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

б) организует рационального режима питания.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

а) сохранение и укрепление здоровья.

б) развитие физических качеств человека.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.

б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

а) способность хорошо и много прыгать.

б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.

в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

а) «ножницы».

б) «перешагивание».

в) «согнув ноги».

13. Что называется гибкостью?

а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

- б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
- в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

- а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
- б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
- в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

Теоретическая часть по физической культуре

ВАРИАНТ 2

Инструкция

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнение 30 минут

ВАРИАНТ 2

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по физической подготовленности.
- б) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) привычное положение тела в пространстве.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) положение тела при движении.

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) слабая мускулатура тела.
- б) травма.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на жестком матрасе и небольшой подушке
- в) на матрасе и высокой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- б) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) организует рационального режима питания.
- б) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) развитие физических качеств человека.
- б) сохранение и укрепление здоровья.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

- а) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.
- б) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
- в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 1 час
- б) 15-20 минут.
- в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

- а) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений
- б) способность хорошо и много прыгать.
- в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 30 и 60 метров;
- б) 200 и 400 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

- а) «согнув ноги».
- б) «перешагивание».
- в) «ножницы».

13. Что называется гибкостью?

- а) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
- б) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.
- в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

- а) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
- б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
- в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- б) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.