СПЕЦИФИКАЦИЯ КОМПЛЕКСНОЙ РАБОТЫ

1. **Назначение и содержание работы**

Комплексная работа направлена на выявление у учащихся 5-го класса одного из основных метапредметных результатов обучения сформированности умений читать и понимать различные тексты, включая и учебные; работать с информацией, представленной в различной форме; использовать полученную информацию для решения различных учебно­познавательных и учебно- практических задач.

Под метапредметными результатами разработчиками новых образовательных стандартов понимаются способы действий, освоенные учащимися на базе одного, нескольких или. всех учебных предметов, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Содержание комплексной работы определяется следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. и. доп. на 201 1 г. / Министерство образования, и науки Российской Федерации, М.: Просвещение, 2011.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования/ Министерство образования, и науки Российской Федерации. - М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения: Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. - 2-е, 3-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2010, 201.1.
3. Примерная основная образовательная программ а образовательного учреждения: Основная школа / [сост. Е. С. Савинов].- М.: .Просвещение, 2011. '
4. Примерные программы по учебным предметам: Начальная, школа. - М.: Просвещение, 201.0, 2011. - (Стандарты второго поколения).
5. Примерные программы по учебным предметам: 5 9 классы, - М.. Просвещение, 2010, 2011, - (Стандарты второго поколения).

Комплексная работа проводится на основе подготовленных рекомендаций для учителя.

1. **Структура работы и характеристика заданий.**

Итоговая комплексная работа состоит из 20 заданий. 12 заданий направлены на оценку сформированности метапредметных умений базового уровня. Содержание и уровень сложности заданий базового уровня соотносятся с разделом «Ученик научится» планируемых, результатов. Выполнение этих заданий обязательно для всех учащихся, а полученные результаты можно рассматривать как показатель успешности достижения обучающимися базового уровня требований. Выявление типичных затруднений в освоении программы обучающимися позволит педагогу своевременно организовать коррекционную работу.

Восемь заданий повышенного уровня соотносятся с разделом «Ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Задания повышенного уровня в работе обозначены звёздочкой.

Выполнение заданий повышенного уровня происходит только на добровольной основе.

Успешное выполнение данной группы, заданий обучающимися позволит педагогу определить группу учащихся, имеющих более высокий уровень мотивации и способностей, и спланировать индивидуальную траекторию их развития и обучения.

Задания в комплексной работе содержат теоретический материал по физической культуре по следующим разделам: «История, развития физической культуры и первых соревнований»; «Представление о физических качествах»; «Представление о физических упражнениях»; «Способы физкультурной деятельности».

В работе подобраны задания альтернативных ответов, задания свободного изложения, задания-дополнения.

1. **Время выполнения работы.**

На. выполнение всей работы отводится 30 минут.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ
КОМПЛЕКСНОЙ РАБОТЫ**

Проверка и оценка выполнения заданий осуществляется на основе приведённых, ниже рекомендаций.

Работы учащихся проверяются и оцениваются учителем физкультуры, ведущим в тестируемом классе.

Оценка выполнения заданий ведётся, с соблюдением, следующих общих, правил. Если наряду с верным ответом дан и неверный ответ, то задание считается выполненным неверно. Если наряду с верным ответом приведен ответ, не соответствующий поставленному вопросу (не связанный с поставленным, вопросом), задание считается выполненным, части ню.

В заданиях с кратким ответом ученик должен записать требуемый краткий ответ. Если учащийся наряду с верным ответом приводит и неверные ответы, то задание считается выполненным неверно.

Ниже приводится описание ответов и критерии для оценки выполнения всех заданий.

К заданиям, с выбором ответа приведены' номера верных ответов, к заданиям с кратким ответом, приведены верные ответы, к заданиям со свободным ответом приведены примеры возможных ответов (решений, объяснений и т. д.), дано описание полных и частично верных ответов и указано число баллов, которые выставляются за тот или иной ответ. К. некоторым заданиям приведены примечания относительно влияния на правильность ответа возможных недочётов, которые допускают учащиеся.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | Правильный ответ | Критерии оценивания | Максимальный балл | Объектоценивания |
| 1 | Снарядовая | Верно - 1 балл | 1 | Находить в тексте конкретные сведения, факты |
| 2 | Акробатика; художественная гимнастика | Верно записаны два вида гимнастики – 2 баллаОдин правильный ответ - 1 балл | 2 | Осуществлять анализ объектов с выделе­нием существенных и несущественных признаков |
| 3\* | Первый столбик - снарядовая; второй столбик - художественная | Верно записаны два вида гимнастики - 2 баллаОдин правильны й ответ - 1 балл | 2 | Проводить сравнение, классификацию позаданным критериям |
| 4 | Бег | Верно - 1 баллНеверно - 0 баллов | 1 | Осуществлять анализ объектов с выделе­нием существенных и несущественных признаков |
| 5\* | Акробатика - равновесиеУпражнения с лентами - чувство ритмаУпражнения на перекладине - сила | Верно составлены три пары - 3 баллаДве пары - 2 балла 1 пара - 1балл | 3 | Осуществлять срав­нение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указан­ных логических опе­раций |
| 6 | 1. Упражнения на брусьях

Б) Упражнения с лентами1. Упражнения на кольцах
 | Верно три ответа - 2 баллаДопущена одна ошибка - 1 балл | 2 | Осуществлять анализ объектов с выделе­нием существенных и несущественных при­знаков |
| 7 | Сила, ловкость, гибкость, быстрота ориентировки | Верно - 2 баллаДопущена одна ошибка - 1 балл | 2 | Находить в тексте конкретные сведения, факты |
| 8 | 1. Да, так как перечислены физические качества при занятиях гимнастикой.

Б) Нет, так как обруч не является с нарядом.1. Да, так как упражнения на бревне развивают равновесие.
 | Записаны три высказывания - 3 баллаЗаписаны два высказывания — 2 баллаЗаписано одно высказывание - 1 балл | 3 | Обобщать, выделять общность для целого ряда или класса еди­ничных объектов на основе выделения существенной связи |
| 9 | Игры называются Олимпийскими, так как проводились вдревнегреческом городе Олимпия. | Верно ответили на вопрос - 1 балл | 1 | Находить в тексте конкретные сведения, факты |
| 10 | 3. Прыжки в длину1. Метание копья
2. Бег

8. Борьба10. Метание дискаБ) 3,5, 6, 8, 10 | Записаны все виды - 2 баллаДопущена одна ошибка-- 1 балл | 2 | Сравнивать между собой объекты, опи­санные в тексте, выделяя два-три су­щественных признака |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Белой Олимпиады 2014 вСочи | Соответствует эталону -2 баллаУказан только год и место проведения - 1 балл | 2 | Осуществлять срав­нение, сериацию и классификацию, са­мостоятельно выби­рая основания и критерии для указан­ных логических опе­раций |
| 12\* | Америка - красный Европа - синий Австралия - зеленый Азия - желтый Африка - черный | Верно расставленапоследовательность- 3 баллаДопущена однаошибки- 2 баллаВ остальныхслучаях - 0 баллов | 3 | Осуществлять синтез как составление це­лого из частей, самостоятельно до­страивая и восполняя недостающие ком по­ленты;Планировать свои действия в соответст­вии с поставленной задачей и условиями её реализации |
| 13 | БыстротаЛовкостьСилаВыносливостьГибкость | Правильный ответ - 3баллаОдна ошибка - 2баллаВ остальныхслучаях - 0 | 2 | Формулировать собственное мнениеи позицию |
| 14\* | 1. -Ходьба

1 -Потягивания1. -Упражнения для рук

5 -Приседания1. -Упражнения для туловища

7 -Упражнения на расслабление6 - Бег | Верно расставленапоследовательность- 3 баллаДопущены одна-двеошибки- 2 баллаВ остальных случаях - 0 баллов | 3 | Осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая ивосполняя недостаю­щие компоненты;Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации |
| 15 | Утренняя гимнастика полезна, потому что даёт организму энергию, поднимает настроение, помогает организму пробудиться, перейти к бодрому состоянию. | Отражает основную мысль - 2 баллаВ остальных случаях - 0 баллов | 2 | Формулировать собственное мнениеи позицию |
| 16\* | Гимнаст должен быть сильным, ловким, чтобы выполнять различные упражнения. | Отражена основная идея - 1 балл | 1 | Устанавливать простые связи, не высказанные в тесте напрямую. |
| 17 | Ритмическая гимнастика - выполнение упражнений под музыку. | Отражает основную мысль" 1 балл | 1 | Устанавливать прос­тые связи, не высказанные в тесте напрямую. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18\* | Формы и способы жизнедеятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья в конкретных условиях жизни, обеспечивающих полноценное выполнение человеком социальных, профессиональных и биологических функций | Отражает основную мысль - 1 балл | 1 | Формулировать собственное мнение и позицию |
| 19\* | Это устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности организма, взаимодействие которых обуславливает эффективное выполнение двигательного действия | Отражает основную мысль - 1 балл | 1 | Формулировать собственное мнениеи позицию |
| 20\* | Вредными считаются такие пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье. | Отражает основную мысль - 1 балл | 1 | Формулировать собственное мнениеи позицию |

**Описание способа определения итоговой оценки**

Работа состоит из заданий различного типа:

* задания с выбором правильного ответа из предложенных вариантов (ВО);
* задания с кратким ответом, где требуется самостоятельно найти ответ или записать вывод в краткой форме в предложенном месте (КО);
* задания с развёрнутым ответом (РО), где требуется дать обоснование своим мыслям.

Итоговая оценка выполняемой обучающимся работы составляется из суммы баллов, набранных им за все задания контрольно-измерительного материала.

Максимальный балл за все задании - 34.

Уровень достижений обучающимися планируемых познавательных метапредметных умений освоения ООП НОО устанавливается по количеству набранных, баллов:

28 - 34 баллов - высокий уровень

13 - 27 баллов - базовый уровень

Менее 12 баллов - низкий уровень

КОМПЛЕКСНАЯ РАБОТА

для учащихся 5-х классов

ГОРОД\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ШКОЛА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФАМИЛИЯ, ИМЯ

Инструкция для учащихся

Перед выполнением работы внимательно прочитай текст.

На выполнение работы отводится 30 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. Внимательно читай задания!

В некоторых, заданиях потребуется записать только краткий ответ.

В работе будут задания, в которых надо записать краткий ответ и объяснение этого ответа, а также выразить свое мнение.

Одни задания покажутся тебе лёгкими, другие - трудными. Если ты не знаешь., как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему.

Если останется время, ты можешь ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

Если ты ошибся и хочешь исправить свой ответ, то зачеркни его и обведи или запиши тот ответ, который считаешь верным.

ГИМНАСТИКА.

Текст № 1

Прочитай текст № 1 и выполни задания 1 8

Гимнастика - один из древнейших видов спорта. Это слово образовано от греческого «тренирую, упражняю». Гимнастика делится на спортивную и оздоровительную. К спортивной гимнастике относится: снарядовая, художественная, акробатика. К оздоровительной гимнастике относится: фитнес, зарядка, йога, ритмическая, дыхательная, лечебная.

Снарядовая гимнастика — вид спорта, в котором участники соревнуются в выполнении упражнений на различных снарядах (конь, бревно, брусья, кольца, перекладина), а также в вольных упражнениях и в опорном прыжке.

Упражнения на снарядах развивают силу, координацию.

Для художественной гимнастики большее значение имеет гибкость, чем сила. Этот вид спорта требует тонкой координации движений, чувства ритма, артистичности. Гимнастки выступают с пятью видами предметов: скакалка, обруч, мяч, булава, лента.

Акробатика развивает силу, ловкость, гибкость и быстроту ориентировки. Выполнение акробатических упражнений улучшает работу органов дыхания и кровообращения. Упражнения с вращением тела повышают устойчивость к укачиванию. Акробатические упражнения – это акробатические прыжки (перекаты, кувырки, перевороты, сальто) и упражнения для сохранения равновесия.

**1. Прочитай текст. Как называется гимнастика, для которой большее значение**

**имеет сила? Подчеркни ответ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оздоровительная | Снарядовая | Художественная |

**2. О каком виде гимнастики идёт речь в таблице. Впиши в пустых строках название**

**вида гимнастики.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Выполнение упражнений улучшает работу органов дыхания и кровообращения | Этот вид спорта требует тонкой координации движений, чувства ритма, артистичности |

**3\*. Пользуясь текстом, заполни таблицу.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Снарядовая гимнастика | Художественнаягимнастика |
| Предметы (снаряды) для этой гимнастики |  |  |

**4. Какое из перечисленных упражнений нельзя отнести к акробатическим?**

**Подчерки и ответ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кувырки | Перекаты | Бег | Перевороты |

**5\*. Пользуясь текстом, соотнеси написанное в первом и втором столбиках. Соедини линиями.**

|  |  |
| --- | --- |
| акробатика | сила |
| упражнения с лентами | равновесие |
| упражнения на перекладине | чувство ритма |

1. **Используя текст, определи виды гимнастики. Подпиши их.**

А) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Перечисли физические качества, которые развиваются при занятиях акробатикой.**

**Запиши их.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Согласен ли ты с этими утверждениями. Ответь да или нет. Объясни почему.**
2. Гибкость, координация, устойчивость - физические качества, которые развиваются, когда занимаешься гимнастикой. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Объяснение*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б) Бревно, брусья, обруч - снаряды для занятий снарядовой гимнастики. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Объяснение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. Упражнения на бревне развивают равновесие. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Объяснение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

**Текст 2**

|  |
| --- |
| Прочитай текст и выполни задания 9-10 |

* Первые физические упражнения появились в первобытном обществе. Человек должен был добывать себе еду, защищаться диких животных. Для этого первобытные люди учили своих детей метать камни, лазать по деревьям, бегать, прыгать, плавать.
* Состязания атлетов, известные в мировой истории как Олимпийские игры, зародились в Древней Греции.

Игры проводились в древнегреческом городе Олимпия, поэтому их назвали Олимпийскими.

Греки рассматривали эти Игры не только как спортивные соревнования – поэты здесь читали свои стихи, ораторы состязались в искусстве красноречия, а музыканты исполняли лучшие произведения.

Первые исторические записи о древних Олимпийских игр относятся к 776 г. до и. э. Олимпийский праздник спорта искусства проводился каждые четыре года. На время Олимпийских игр на всей территории Греции прекращались войны, участию в этих состязаниях не допускались рабы, иностранцы женщины.

На Олимпийских играх атлеты состязались в разных видах физических упражнений» Самым популярным из них было пятиборье — *пентатлон.* В него входили бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба. Кроме пентатлона, в программу входили соревнования по кулачному бою, верховой езде, панкратиону (соединение борьбы с кулачным боем), гонкам на колесницах.

Дистанция для бега равнялась 600 ступням, что составляло (1 стадий — 192 м 27 см.) Отсюда появилось слово «стадион». В каждом виде программы определялись победители. Высшую награду получал олимпионик. Ему вручали оливковую ветвь или лавровый венок, на родине победителя устанавливали его статую, его изображения чеканили на монетах.

1. **Прочитай текст. Как ты. думаешь, почему игры называются Олимпийскими? Запиши.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Используя текст, ответь. Какие дисциплины включал пентатлон древнегреческое пятиборье:**

1. Кулачный бой. 2. Верховая езда. 3. Прыжки в длину. 4.Прыжки в высоту.

5. Метание диска. 6. Бег. 7.Стрельба из лука. 8. Борьба. 9. Плавание. 10. Метание копья

А) 1,2, 3,8, 9; Б) 3, 5, 6, 8. 10; В) 1, 4, 6, 7, 9; Г) 2, 5,6,9,10

1. **Талисманами, какой Олимпиады являются белый медведь, леопард, зайка?**

**Запиши**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12. Пять переплетенных Олимпийских колец символизируют пять континентов.**

**Напротив названия континента впишите цвет, соответствующий ему.**

Америка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Европа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Австралия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Азия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Африка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13. Какие физические качества вы знаете. Перечислите их.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14\*. Для утренней гимнастики или зарядки незаменимы общеразвивающие упражнения.** **При составлении комплекса рекомендуется включать дыхательные упражнения, подбирать упражнения, чтобы они влияли на все группы мышц: плечевого пояса, рук, туловища, ног. В конце зарядки должны быть обязательно беговые упражнения и упражнения на расслабление.**

Расставь цифры в той последовательности, в какой бы ты выполнил эти упражнения.

* ходьба
* потягивания
* упражнения для рук.
* приседания
* упражнения для туловища
* упражнения на расслабления
* бег

**15. Продолжи высказывание, выражая своё мнение.**

Утренняя гимнастика полезна, потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**16\*. Какими способностями должен обладать гимнаст? Почему? Запиши.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**17. Объясни, как ты понимаешь термин «ритмическая гимнастика».**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**18\*. Объясни, как ты понимаешь термин «здоровый образ жизни».**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**19\*. Объясни, как ты понимаешь термин «физические качества».**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**20\*. Объясни, как ты понимаешь термин «вредные привычки».**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_