

Требования к одежде для урока физкультуры

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

На уроки физкультуры обычно требуется **два вида форм**:

- **длинная** (для занятий на улице, или спортивных площадках). Длинная форма – это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, ветровка, куртка, шапка, перчатки.
- **короткая** (для занятий в спортзале). Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, шорты.

Требования к обуви:

- подошва кроссовок должна быть не высокой и упругой;
- чтобы подошва не скользила, обувь должна иметь рельефный рисунок протектора.
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий физкультурой необходимо иметь **два варианта обуви**:

для улицы;

для спортзала.

Цвет футболок для начальных классов:

1 классы - белые

2 классы - зеленые

3 классы - желтые

4 класс – синие