

КАРТОЧКА УЧАЩИХСЯ

ФИ учащегося		ФИ учащегося	
Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту (на двух ногах)			
ноябрь	февраль	ноябрь	февраль
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд (руки за головой)			
ноябрь	февраль	ноябрь	февраль
Приседания за 30 секунд			
ноябрь	февраль	ноябрь	февраль
Отжимания из упора лёжа за 30 секунд			
ноябрь	февраль	ноябрь	февраль
Прыжки через короткую скакалку за 2 минуты (на двух ногах)			
ноябрь	февраль	ноябрь	февраль
Шпагат «Верёвочка» (количество см от пола)			
ноябрь	февраль	ноябрь	февраль
Шпагат правый (количество см от пола)			
ноябрь	февраль	ноябрь	февраль
Шпагат левый (количество см от пола)			
ноябрь	февраль	ноябрь	Февраль

КАРТОЧКА УЧАЩИХСЯ

ФИ учащегося		ФИ учащегося	
Проворачивание рук назад-вперёд (расстояние в см между рук)			
ноябрь	февраль	ноябрь	февраль
«Мостик» (расстояние в см между рук и ног)			
ноябрь	февраль	ноябрь	февраль
«Рыбка» за 30 секунд (количество раз)			
ноябрь	февраль	ноябрь	февраль
Махи ногами в диагональ за 30 секунд			
ноябрь	февраль	ноябрь	февраль