|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Домашнее задание 4 класс | | | | | | | | | | | |
| КОНТРОЛЬНЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ |  | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | | | | | | | | | | | |
| Поднимание и опускание туловища (кол. раз) | юн. | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 7 | 6 | 5 | 0 |
| дев. | 16 | 15 | 14 | 12 | 11 | 10 | 8 | 7 | 6 | 0 |
| Вис на согнутых руках, с | юн | 24 | 20 | 17 | 12 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 | 0 |
| дев. | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Прыжки на скакалке за 30 секунд | юн. | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 30 | 28 | 26 | 0 |
| дев. | 55 | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 | 40 | 38 | 36 | 0 |
| Приседание на одной ноге (кол.раз) | юн. | 6 | 4 | 3 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| дев. | 4 | 3 | 2 | 1 | - |  | - | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол.раз) | юн. | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | - | - | - |
| дев. | 8 | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| Прыжок вверх, см | юн. | 25 | 22 | 20 | 17 | 15 | 12 | 11 | 8 | - | - |
| дев. | 22 | 20 | 18 | 15 | 13 | 10 | 8 | 4 | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Домашнее задание 5 класс | | | | | | | | | | | | |
| КОНТРОЛЬНЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ |  | Баллы | | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание и опускание туловища (кол. раз) | юн. | 22 | 21 | 20 | 18 | 15 | 13 | 12 | 11 | 10 | | 9 |
| дев. | 20 | 19 | 18 | 16 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | | 7 |
| Вис на согнутых руках, с | юн | 31 | 25 | 21 | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 | 4 | | 0 |
| дев. | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 | | 0 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин | юн. | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | | 50 |
| дев. | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | | 50 |
| Приседание на  одной ноге (кол.раз) | юн. | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 | - | - | - | | - |
| дев. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | юн. | 17 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 5 |  | - | | - |
| дев. | 10 | 9 | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 | - | - | | - |
| Прыжок вверх, см | юн. | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 15 | 10 | - | | - |
| дер. | 25 | 23 | 20 | 18 | 16 | 13 | 10 | 6 | **-** | | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Домашнее задание 6 класс | | | | | | | | | | | | |
| КОНТРОЛЬНЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ |  | Баллы | | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
|  | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание и опускание туловища (кол. раз) | юн. | 23 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | | 3 |
| дев. | 20 | 19 | 18 | 16 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | | 7 |
| Вис на согнутых руках, с | юн | 37 | 35 | 30 | 25 | 20 | 17 | 14 | 11 | 7 | | 5 |
| дев. | 17 | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 | | 2 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин | юн. | 125 | 120 | 115 | 105 | 95 | 85 | 80 | 70 | 60 | | 50 |
| дев. | 125 | 120 | 115 | 105 | 95 | 85 | 80 | 70 | 60 | 50 | |
| Приседание на одной ноге (кол.раз) | юн. | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 | - | - | - | | - |
| дев. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | | - |
| Сгибание и разгибание рук в | упоре лежа(кол.раз) | юн. | 18 | 17 | 15 | 13 | 10 | 8 | 5 | - | - | | - |
| дев. | 10 | 9 | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 | - | - | | - |
| Прыжок вверх, см | юн. | 29 | 27 | 25 | 23 | 20 | 18 | 15 | 10 | - | | - |
| дев. | 26 | 24 | 22 | 20 | 17 | 15 | 13 | 10 | **-** | | **-** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Домашнее задание 7 класс | | | | | | | | | | | |
| КОНТРОЛЬНЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ |  | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | | | | | | | | | | | |
| Поднимание и опускание туловища (кол. раз) | юн. | 23 | 22 | 21 | 19 | 18 | 16 | 13 | 10 | **-** | **-** |
| дев. | 20 | 19 | 18 | 16 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| Вис на согнутых руках, с | юн | 37 | 36 | 35 | 30 | 25 | 23 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| дев. | 17 | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин | юн. | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 90 | 80 | 70 |
| дев. | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 90 | 80 | 70 |
| Приседание на одной ноге (кол.раз) | юн. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **-** | **-** | - |
| дев. | 6 - | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол.раз) | юн. | 20 | 19 | 18 | 15 | 13 | 10 | 8 | 5 | **-** | **-** |
| дев. | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Прыжок вверх, см | юн. | 30 | 28 | 26 | 23 | 20 | 19 | 16 | 10 | **-** | **-** |
| дев. | 27 | 24 | 22 | 20 | 17 | 15 | 13 | 10 | **-** | **-** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Домашнее задание 8 класс | | | | | | | | | | | |
| КОНТРОЛЬНЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ |  | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | | | | | | | | | | | |
| Поднимание и опускание туловища (кол. раз) | юн. | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| дев. | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| Вис на согнутых руках, с | юн | 38 | 37 | 36 | 34 | 32 | 25 | 23 | 21 | 15 | 10 |
| дев. | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин | юн. | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 105 | 100 | 90 | 80 | 70 |
| дев. | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 105 | 100 | 90 | 80 | 70 |
| Приседание на одной ноге (кол. раз) | юн. | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - |
| дев. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | юн. | 22 | 21 | 19 | 17 | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| дев. | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Прыжок вверх, см | юн. | 35 | 33 | 31 | 28 | 25 | 24 | 21 | 15 | - | - |
| дев. | 32 | 29 | 27 | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Домашнее задание 9 класс | | | | | | | | | | | |
| КОНТРОЛЬНЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ |  | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | | | | | | | | | | | |
| Поднимание и опускание туловища (кол. раз) | юн. | 25 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 15 | - | - | - |
| дев. | 25 | 23 | 20 | 18 | ■16 | 14 | 13 | - | - | - |
| Вис на согнутых руках, с | юн | 49 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| дев. | 17 | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин | юн. | 140 | 135 | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 |
| дев. | 140 | 135 | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 |
| Приседание на одной ноге (кол. раз) | юн. | \* | *ш* | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| дев. | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | юн. | 32 | 30 | 27 | 25 | 20 | 18 | 15 | 10 | - | - |
| дев. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжок вверх, см | юн. | 34 | 32 | 30 | 25 | 23 | 20 | 18 | 15 | 13 | 10 |
| дев. | 27 | 24 | 22 | 20 | 17 | 15 | 13 | 10 | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Домашнее задание 10 класс | | | | | | | | | | | |
| КОНТРОЛЬНЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ |  | **Баллы** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  | | | | | | | | | | | |
| Поднимание и опускание туловища (кол. раз) | юн. | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| дев. | 26 | 24 | 23 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| Вис на согнутых руках, с | юн | 51 | 49 | 47 | 45 | 42 | 38 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| дев. | 20 | 18 | 16 | 14 | 11 | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин | юн. | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 115 | 105 | 95 | 85 | 70 |
| дев. | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 110 | 105 | 95 | 85 | 70 |
| Приседание на одной ноге (кол. раз) | юн. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| дев. | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **-** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | юн. | 34 | 32 | 30 | 27 | 25 | 23 | 20 | 15 | 10 | **-** |
| дев. | 12 | 11 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжок вверх, см | юн. | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| дев. | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Домашнее задание 11 класс | | | | | | | | | | | |
| КОНТРОЛЬНЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ |  | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 2 | | 1 |
|  | | | | | | | | | | | |
| Поднимание и опускание туловища (кол. раз) | юн. | 27 | 26 | 24 | 23 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| дев. | 26 | 24 | 23 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| Вис на согнутых руках, с | юн | 55 | 51 | 49 | 47 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| дев. | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | *4* | 2 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин | юн. | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 120 | 115 | 100 | 90 | 80 |
| дев. | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 110 | 105 | 95 | 85 | 70 |
| Приседание на одной ноге (кол.раз) | ЮН. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| дев. | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол.раз) | юн. | 37 | 35 | 33 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| дев. | 12 | 11 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжок вверх, см | юн. | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 40 | 35 | 30 | 20 | - |
| дев. | 65 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 10 | - |