**Дистанционные задания с 18 по 23 мая**

**10-11 Группа**

20 мая-

Повтор пройденного материала

-2 народные комбинации

-марш

22 мая

- Разминка

1 . Делаем плие +полупалец

Плие на 4 счета вверх и на 4 счёт вниз после этого встаём на полупалец и стоим 4 счёта(так повторяем 4 раза)

2. Соте прыжок по 6 позиции приходим в плие ( повторяем 8 раз)

3. Соте по 1 позиции приходим в плие ( повторяем 8 раз)

4. Дробь простая в плие с паузой, руки в кулаках , стучим аккуратно нога должна подниматься не выше кудепье ( щиколотки )

5. Дробь тройная ( все разложено в видео)

6. Открываем ноги в стороны и стараемся дотянуть поперечный шпагат и достать животом до пола( повторяем 8 раз)

7. Поднятие ноги сидя( поднимаем ногу на чуть чуть и держим ногу задними мышцами ноги , стопа в это время натянута , так правая или левая нога)

8. Лежим на животе , руки в стороны и качаем спину( то есть поднимаем верхнюю часть спину наверх и держим , так повторяем 10 раз по два подхода)

9. Делаем для спины упражнение корзинка