**Задания хореографического отделения в период дистанционного обучения**

**с 17.03.20 г. по 19.03.20 г.**

**1, 3, 4 группы**

**Разминка «Скакалка»**

1. 20 мелких прыжков
2. 20 sotte
3. 20 поджатых
4. 20 двойных sotte
5. 20 двойных поджатых

**Планка 3 мин.**

Упражнение на пресс

Лежа на спине:

1. «Банан» 20 раз
2. «Ножницы» угол 90 **°** и обратно 20 раз
3. «Велосипед» с подым.корпуса 20 раз
4. «Часики» 20 раз

Лежа на животе:

1. «Самолет» 20 раз:

А) корпус с руками,

Б) только ноги

В) ноги + руки

1. «Ножницы» (руки за голову) 20 раз
2. «Корзинка» 20 раз
3. «Лодка» с фиксацией ног 20 раз

Выполненные задания присылать педагогу в Viber-группу.