***1-2 группы***

**Разминка «Скакалка»**

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

**СТАНОК**

**2.Повторение пройденного материала**

**3.Каблучное на 90 градусов с подъемом пятки опорной ноги**

**4. «Веревочка» двойная в повороте**

**5. «моталочка» простая с захлестом ноги**

**6. «мячик – бревно»**

**7. «ползунец» через скакалку( вращение скакалки назад)**

1. ***группа***

**Разминка «Скакалка»**

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

**СТАНОК:**

**1.Повторение пройденного материала**

**2.Каблучное в пол (полный крест)**

**3.Каблучное с двойным ударом**

**СЕРЕДИНА:**

**1.Повторение пройденного материала**

**2.Веревочка – одинарная(с руками)**

 **- двойная( с руками)**

**3.Soutte в повороте**

**4.Разножка в пол через скакалку( мальчики)**

***4 группа***

**Разминка «Скакалка»**

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

**2.Повторение пройденного материала**

**3.Гармошка на вытянутой ноге**

**4.Гарможка с plie**

**5.Веревочка одинарная**

**6.Дробное выстукивание простой «ключ»**

***6 - 7 группы***

**Разминка «Скакалка»**

1. **10 sotte**
2. **10 поджатых**
3. **10 бег вперед («лошадки»)**
4. **10 бег назад**
5. **10 «Лыжи»**

**Упражнение на пресс**

**Лежа на спине:**

1. **«Банан» 10 раз**
2. **«Ножницы» 10 раз**
3. **«Часики» 10 раз**

**Лежа на животе:**

1. **«Самолет» 10 раз:**
2. **«Корзинка» 10 раз**
3. **«Лодка» 10 раз**
4. **«Лягушка» с подъемом спины 10 раз**

**Сидя:**

1. **«Складка»**
2. **«Бабочка»**
3. **«Японская бабочка»**
4. **Jete и grand battement**

**Шпагаты все.**

***8 - 9 группы***

**Разминка «Скакалка»**

1. **10 sotte**
2. **10 поджатых**
3. **10 бег вперед («лошадки»)**
4. **10 бег назад**
5. **10 «Лыжи»**

**2.Повторение пройденного материала**

**3.Soutte по 1 позиции**

**2.Бег по 4 раза (вперед и назад)**

**3.дробная дорожка( 3, 3, 7)**

**4.Боковой шаг в сторону с носка**

**5.разножка на каблук**

**6.Soutte в повороте на 180 градусов по 6 позиции**

**7.Танцевальный шаг «хромая лошадь»**

Выполненные задания присылать педагогу в Viber-группу.