**НП до 1 (1); НП до 1 (2)**

Фото/видео отчеты направлять через мессенджеры  WhatsApp, Viber на личный номер тренера-преподавателя.

Обучающие видео-материалы предоставлены

26.03 базовый аэробный шаг:March. Упр. на развитие гибкости. ОФП

27.03 базовый аэробный шаг:Steptouch. Упр. на развитие гибкости. ОФП

28.03 базовый аэробный шаг: KneeUp. Упр. на развитие гибкости. ОФП

29.03 базовый аэробный шаг: V-Step. Упр. на развитие гибкости. ОФП

30.03 базовый аэробный шаг: Cross-Step. Упр. на развитие гибкости. ОФП

31.03 базовый аэробный шаг: Grapevine. Упр. на развитие гибкость. ОФП

01.04 базовый аэробный шаг: Lunge. Упр. на развитие гибкости. ОФП

02.04 базовый аэробный шаг: JumpingJack. Упр. на развитие гибкости. ОФП

03.04 базовый аэробный шаг: Chasse. Упр. на развитие гибкости. ОФП

04.04 базовый аэробный шаг: Skip. Упр. на развитие гибкости. ОФП

05.04 базовый аэробный шаг: Mamba. Упр. на развитие гибкости. ОФП

06.04 базовый аэробный шаг: Curl. Упр. на развитие гибкости. ОФП

07.04 базовый аэробный шаг: PivotTurn. Упр. на развитие гибкости. ОФП

08.04 разучивание связок базовых аэробных шагов. Хореография

09.04 подводящие упражнения к эл. гр. А (отжимания). Упр. на развитие гибкости

10.04 подводящие упражнения к эл. гр. А (отжимания). Упр. на развитие гибкости

11.04 Элемент гр. А. ОФП

12.04 подводящие упражнения к эл. гр. В (упор углом ноги вместе). Упр. на развитие гибкости

13.04 Упор углом ноги вместе с резиной. ОФП

14.04 подводящие упражнения к эл. гр. В (упор углом ноги врозь). Упр. на развитие гибкости

15.04 Упор углом ноги врозь с резиной. ОФП

16.04 подводящие упражнения к эл. гр. С (прыжки). Упр. на развитие гибкости

17.04 подводящие упражнения к эл. гр. С (прыжки). Упр. на развитие гибкости

18.04 подводящие упражнения к эл. гр. D (вертикальный шпагат). ОФП

19.04 подводящие упражнения к эл. гр. D (панкейк). ОФП

**НП св 1 (1) ; НП св 1 (2) ;НП св 1 (3)**

Обучающие видео-материалы предоставлены

26.03 Базовые аэробные шаги. Аэробная разминка. СФП. ОФП

27.03 Базовые аэробные шаги. Аэробная разминка. СФП. ОФП

28.03 Танцевальная аэробная разминка, с использованием базовых аэробных

шагов. СФП. ОФП

29.03 Танцевальная аэробная разминка, сиспользованием базовых аэробных

шагов. СФП. ОФП

30.03 Танцевальная аэробная разминка, сиспользованием базовых аэробных

шагов. СФП. ОФП

31.03 Танцевальная аэробная разминка, сиспользованием базовых аэробных

шагов. СФП. ОФП

01.04 Совершенствовать элементы группы В: упор углом ноги вместе. Стретчинг.

02.04 Совершенствовать элементы группы В: упор углом ноги врозь. Стретчинг

03.04 Совершенствовать поворот упор углом ноги врозь/вместе. Подводящие

упражнения для выполнения упор высокий угол ноги врозь. Упор высокий угол ноги врозь

04.04 Совершенствовать поворот углом ноги врозь/вместе. Подводящие

упражнения для выполнения упор высокий угол ноги вместе. Упор высокий угол ноги вместе.

05.04 Совершенствовать элементы гр. С (прыжок в группировку, прыжок с поворотом 180, 360 ). Стретчинг

06.04 Совершенствовать элементы гр. С (прыжок в группировку, прыжок с поворотом 180, 360 ). Стретчинг

07.04 Подводящие упражнения к элем. гр. С прыжок "Казак". Стретчинг

08.04 Подводящие упражнения к элем. гр. С прыжок "Казак". Стретчинг

09.04 Разучить прыжок "Казак". ОФП

10.04 Совершенствовать прыжок "Казак". ОФП

11.04 ОФП. Стретчинг. Совершенствовать прыжок "Страддл"

12.04 Совершенствовать все обязательные элементы в своей возрастной категории

13.04 Стретчинг. Хореографическая подготовка ("гран батман жете" (махи на 90 градусов))

14.04 Стретчинг. Хореографическая подготовка ("гран батман жете"(махи на 90 градусов))

15.04 Танцевальная аэробная разминка, с использованием базовых аэробных

шагов. Прыжки. СФП. ОФП

16.04 Танцевальная аэробная разминка, с использованием базовых аэробных

шагов. Прыжки. СФП. ОФП.

17.04 Подводящие упражнения к акробатическим элементам

18.04 Подводящие упражнения к акробатическим элементам

19.04 Подводящие упражнения к акробатическим элементам