**НП до 1 (1); НП до 1 (2)**

* Видео-материалы с подробным описанием, предоставляются обучающимся пн., ср., пт.
* Обучающие предоставляют тренеру видео – отчеты или фото - отчеты, с помощью любых мессенджеров и средств электронной связи.

06.11 базовые аэробные шаги. Упр. на развитие гибкости. ОФП

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

09.11 хореография (упражнения на укрепление стоп, голеностопа, икроножных мышц)

10.11 базовые аэробный шаги. Упр. на развитие гибкости. ОФП

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

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

16.11 базовые аэробный шаги. Упр. на развитие гибкости. ОФП

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

• Видео-материалы с подробным описанием, предоставляются обучающимся каждый день с пн.- пт.

• Контроль выполнятся ежедневно с пн.-пт. Обучающие предоставляют тренеру видео – отчеты или фото - отчеты, с помощью любых мессенджеров и средств электронной связи.

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

07.11 Разучивание элемента из гр. С прыжок "Казак". ОФП

09.11 Стретчинг. Хореографическая подготовка ("гран батман жете"(махи на 90 градусов) упражнения на укрепление стоп, голени, икроножных мышц)

10.11 СФП. Подводящие упражнения к акробатическим элементам.

11.11 Стретчинг. Хореографическая подготовка ("гран батман жете"(махи на 90 градусов) упражнения на укрепление стоп, голени, икроножных мышц)

12.11 Танцевальная аэробная разминка, с использованием базовых аэробных

шагов. Контрольное задание.Составить комбинацию.

13.11 Подводящие упражнения к элем. гр. В. Элемент группы В «упор углом ноги вместе». Элемент группы В «упор углом ноги врозь».

14.11 Стретчинг

16.11 Подводящие упражнения к элем. гр. А

Элементы группы А (различные вариации отжиманий)