**НП до 1 (1); НП до 1 (2)**

* Занятия проходят на платформе ZOOM пн-ср-пт

11.01 Упр. на развитие гибкости. ОФП

13.01 Подводящие упражнения к эл. гр. А (отжимания). Упр. на развитие гибкости.

15.01 Хореография (упражнения на укрепление стоп, голеностопа, икроножных мышц)

18.01 Подводящие упражнения к эл. гр. В (упор углом ноги вместе, врозь). Упр. на развитие гибкости.

20.01 Упр. на развитие гибкости. ОФП

22.01 Подводящие упражнения к эл. гр. С (прыжки).

25.01 Акробатические элементы

27.01 Элементы гр. D

29.01 Хореография

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

• Занятия проходят на платформе ZOOM пн-вт-ср-чт-пт

11.01 Стретчинг. Подводящие упражнения к элем. гр.А

12.01 Элементы группы А (различные вариации отжиманий)

13.01 Подводящие упражнения к элем. гр. D

14.01 Стретчинг. Хореографическая подготовка, упражнения на укрепление стоп, голени, икроножных мышц. СФП.

15.01 СФП. Элементы гр. С.

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

19.01 Танцевальная аэробная разминка, с использованием базовых аэробных

шагов. Домашнее задание. Составить комбинацию.

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

21.01 ОФП. СФП

22.01 Элементы гр.D. Хореография

25.01 Стретчинг. Элементы гр. А В

26.01 Акробатические элементы

27.01 Комбинации + обязательные элементы.

28.01 Стретчинг. Элементы С D

29.01 Хореографическая подготовка, упражнения на укрепление стоп, голени, икроножных мышц. СФП.