Задание

на дистанционное обучение в период со 02.05.2020 по 11.05.2020

по общеобразовательной общеразвивающей программе

объединение: «Аэробика и шейпинг»

педагог: Ярушникова Елена Александровна

**группа ФС-АШ-8/19**

**(вторник, четверг)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 07.05. 2020 | Запрещенные движения при растяжке  Повторение танца «Выйду на улицу».  Джаз –денс (повторение ранее выученных связок) | Ошибки при растяжке:  <https://www.youtube.com/watch?v=4FaZPPrDBoM>  Правила выполнения стрейчинга:  <https://www.youtube.com/watch?v=sANLsbi_wA8>  [джаз дэнс 2020](https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%B7+%D0%B4%D1%8D%D0%BD%D1%81+2020) |

**группа ФС-АШ-9/19**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 06. 05.  2020 | Запрещенные движения при растяжке  Джаз –денс (повторение ранее выученных связок) | Ошибки при растяжке:  <https://www.youtube.com/watch?v=4FaZPPrDBoM>  [джаз дэнс 2020](https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%B7+%D0%B4%D1%8D%D0%BD%D1%81+2020+soy+yo) |
| 08.05.  2020 | Правила выполнения стречинга  Джаз –денс (повторение ранее выученных связок) | Урок по стречингу:  <https://www.youtube.com/watch?v=IISxKE3LGSE>  [джаз дэнс 2020](https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%B7+%D0%B4%D1%8D%D0%BD%D1%81+2020+soy+yo) |

**(среда, пятница)**

**группа ФС-АШ-10/19**

**(вторник, четверг)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 07.05. 2020 | Запрещенные движения при растяжке  Джаз –денс (повторение ранее выученных связок) | Ошибки при растяжке:  <https://www.youtube.com/watch?v=4FaZPPrDBoM>  [джаз дэнс 2020](https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%B7+%D0%B4%D1%8D%D0%BD%D1%81+2020) |