**16.10.2021.**

**Тема занятия:** Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.

**Разминка. Выполнить разминки №1, №2, №3.** Перейдите по ссылке.

Разминка: [Черлидинг ДЛЯ Начинающих. 1часть | Разминка | Черлидинг-КЛУБ «Cheer LIFE» - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1644043147974668-802693189739444860-sas2-0547-sas-l7-balancer-8080-BAL-2528&wiz_type=vital&filmId=13954883927438110121)

**№1** [Упражнения в равновесии - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%B2%20%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B8%2C%20%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0%2C%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3%2C%20%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8.%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%202%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA&path=wizard&parent-reqid=1644042253780600-15664331618653496355-vla1-2530-vla-l7-balancer-8080-BAL-1838&wiz_type=vital&filmId=4852389470910799513)

**№2** [Упражнение "Шаг, бег, подскоки" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12428213792228116954&parent-reqid=1644042253780600-15664331618653496355-vla1-2530-vla-l7-balancer-8080-BAL-1838&path=wizard&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B2+%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B8%2C+%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0%2C+%D0%B1%D0%B5%D0%B3%2C+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8.+%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA+2+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA&wiz_type=vital)

**№3** [Дистанционный урок физкультуры. Развитие координационных способностей. Упражнения на... - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA&path=wizard&parent-reqid=1644042692989446-9447335513704238358-sas3-0953-1d5-sas-l7-balancer-8080-BAL-617&wiz_type=vital&filmId=18378783618437922387)

Перерыв 10-15 минут

**16.10.2021.**

**Тема занятия:** Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.

Выучить движение до 32 секунды.

<https://yandex.ru/video/preview/?text=черлидинг%20эстрадный%20танец&path=wizard&parent-reqid=1644040530428158-38140013209870033-sas2-0341-sas-l7-balancer-8080-BAL-2908&wiz_type=vital&filmId=13925928409207331850>