**05.02.2022.**

**Тема занятия:** Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.

**Разминка.** Выполнить разминку №1. Перейдите по ссылке.

**№1.** [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)

**№2.** [Комплекс упражнений для школьников на развитие силы и выносливости. Часть 1 | Facebook - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13829579269752125621&reqid=1644051627886725-6121025168410510074-vla1-4474-vla-l7-balancer-8080-BAL-9994&suggest_reqid=334400061163056611816290692657663&text=%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5+%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA+2-3+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81)

Перерыв 10-15минут.

**05.02.2022.**

**Тема занятия:** Повторение основ классических движений с помпонами.

Повторение базовых движений с помпонами №1 и №2

 Перейдите по ссылке.

№1 [Черлидинг "Базовые положения рук" Урок 1 | Good Foot - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1644044958597827-6338084137491783805-sas6-5262-b3d-sas-l7-balancer-8080-BAL-1676&wiz_type=vital&filmId=1567399865135023820)

Перейдите по ссылке.

№2 [Черлидинг "Базовые положения рук" Урок 2 | Good Foot - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1644044958597827-6338084137491783805-sas6-5262-b3d-sas-l7-balancer-8080-BAL-1676&wiz_type=vital&filmId=5356802217849264409)