**19.02.22.**

**Тема занятия:** Укрепление мышц нижних конечностей.

**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)

Укрепление мышц нижних конечностей. Перейдите по ссылке

**№1** [Гимнастика для стоп, массаж стоп, упражнения для стоп. Утро - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10773691107905374867&from=tabbar&parent-reqid=1644602994822384-996425787936797360-sas3-0737-9f4-sas-l7-balancer-8080-BAL-2357&text=%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86+%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv3e0vz_Tk5Tw)

№2 [8 упражнений для укрепления стоп и икроножных мышц - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13801234294525463168&from=tabbar&parent-reqid=1644602994822384-996425787936797360-sas3-0737-9f4-sas-l7-balancer-8080-BAL-2357&text=%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86+%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3)

Перерыв 10-15 минут

**19.02.22.**

**Тема занятия:** Развитие выносливости.

[Черлидинг для начинающих. 2 часть | растяжка и поперечный шпагат | черлидинг-клуб... - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13417830014884521232&text=%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85+2+%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BD%D0%B0+.+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3)