

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ТИП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)

Название программы «Танцевальный»

Направленность - художественная

Для детей 7-11 лет



Начни занятие с разминки:

<https://www.youtube.com/watch?v=B89EGM4fmbU>

Здесь можно включить видео и выполнить сказочную аэробику:

https://vk.com/video-22226069_162123585

А здесь подвигаться вместе с мамой:

<https://www.youtube.com/watch?v=XGno3OB8Uo0>



А здесь ты можешь посмотреть, как занимаются аэробикой другие ребята:



<https://www.youtube.com/watch?v=e364rrzDC2U>

Партерная гимнастика

Обрати внимание, что все упражнения партерной гимнастики выполняются после разминки!

Занимайся вместе с тренером и ребятами на видео:

https://www.youtube.com/watch?v=I1dauw_gFIo

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13219064859541634645&parent-reqid=1586534737953439-169861417843434775100278-production-app-host-sas-web-yp-220&path=wizard&text=гимнастика+parter.+для+детей>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15837589344613495127&parent-reqid=1586534737953439-169861417843434775100278-production-app-host-sas-web-yp-220&path=wizard&text=гимнастика+parter.+для+детей>

