Урок 1 год обучения Индрич О.В.

1. Сделайте разминку. Комплекс упражнений прилагается.
2. Приготовьте гимнастический коврик. Сегодня мы разучим комплекс упражнений, который сделает ваше тело сильнее и выносливее. Готовы? Тогда вперед.
3. 3. Посмотрите внимательно видео. Затем пробуем повторить упражнения вместе с показом на видео уроке.

видео комплекс офп для детей 6 дет дома

<https://www.youtube.com/watch?v=Vn1vek2o65w>

1. Попробуйте самостоятельно повторить все упражнения под счет, а затем под музыку.
2. Теперь сделаем прогон под музыку по основным танцам. Это Медленный вальс, Самба, Ча-Ча-Ча. Каждый танец надо танцевать без остановки в течении 2-х минут. Отдых между танцами 30 секунд.
3. Далее снова делаем упражнения. Приседаем, отжимаемся, прыгаем на скакалке. Результаты записываем в «Дневник танцора».
4. Еще раз делаем прогон под музыку по трем танцам. Смотрите пункт 5.
5. Заканчиваем тренировку просмотром видео урока по общей физической подготовке.

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

1. А теперь (по желанию) сделайте показанные на видео упражнения.
2. Запишите в свой «Дневник танцора» что сегодня вы научились делать и было ли вам интересно. Спасибо за ваше старание! До новых встреч!