**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Сизых Никита Алексеевич

 **Программа: Ассамбле**

**Объединение:** Ассамбле

**Дата занятия:** 22.09.2020 г.

**Тема занятия:** Основные упражнения.

**Задание: Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги:**

**1) из 1-й прямой позиции,**

**2) с шага.**

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

1.Выполнить разминку на стопы, колени и верхнею часть тела.

2. Повторить предложенные движения сначала в медленном, затем в среднем темпе.

**Результат сдать педагогу:** 24.09.2020 г.