**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Сизых Никита Алексеевич

 **Программа: Ассамбле**

**Объединение:** Ассамбле

**Дата занятия:** 19.11.2020 г.

**Тема занятия:** Основные упражнения.

**Задание: Повторения фигуры перемена назад и соединить с переменой вперед (2 раза вперед 2 раза назад)**

**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:** 21.11.2020 г.