|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Номер группы | Задание по теме занятия |
| 1 | 15.01.2024 | Ф-ТС-1/23 | «Отработка движений «основной ход вперед и назад» (самостоятельная работа).   1. Выполнить разминку. 2. Упражнения для растяжки на полу. 3. Повторить движение основной ход по видеоматериалу. Ссылка на музыкальное сопровождение: <https://vk.com/video-116836971_456239074> |
| 2 | 15.01.2024 | Ф-ТС-2/23 | «Отработка движений «основной ход вперед и назад» (самостоятельная работа).   1. Выполнить разминку. 2. Упражнения для растяжки на полу. 3. Повторить движение основной ход по видеоматериалу. Ссылка на музыкальное сопровождение: <https://vk.com/video-116836971_456239074> |
| 3 | 15.01.2024 | Ф-ТС-3/23 | «Отработка движений «основной ход вперед и назад» (самостоятельная работа).   1. Выполнить разминку. 2. Упражнения для растяжки на полу. 3. Повторить движение основной ход по видеоматериалу. Ссылка на музыкальное сопровождение: <https://vk.com/video-116836971_456239074> |
| 4 | 15.01.2024 | Ф-ТС-4/23 | «Изучение движения «правая перемена» танца» (самостоятельная работа).   1. Выполнить разминку. 2. Упражнения для растяжки на полу. 3. Изучить движение «правая перемена по видеоматериалу. Ссылка на видеоматериал <https://youtu.be/jQdKn8eAzYI> |

**Задание**

**на дистанционное обучение 15.01.2024 педагог: Фирер Мария Николаевна**