Детское творческое объединение

«Хореография»

(руководитель Димитриева О.Е.)

6 «К» ПСОШ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности

ЗАДАНИЕ на 16.12.2020

1. Выполнить по видео разминку в русском характере

(<https://youtu.be/w-cobtD08Dk>)

1. Выполнить по видео упражнение для укрепления мышц спины (<https://youtu.be/Cwd2GzVScus> )
2. Повторить упражнение для физ. подготовки (<https://youtu.be/bi4hEyukvjQ>)
3. Выучить по видео основной шаг танца «Полонез». (<https://youtu.be/49I3mBMi4Jg>)