

**Расписание занятий  
детского объединения «Музыкальный театр»**

18.10 –21.10.2021г.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
18.10.2021	1	16.00 - 16.30	Освобождение мышц (подготовка опорно-двигательного аппарата к работе)	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс Вайбер	
		16.40 - 16.55		Самостоятельная работа		Выполнять упражнения. «На выявление индивидуальных зажимов и снятие их».
19.10.2021	2	16.00 - 16.30	Освобождение мышц (подготовка опорно-двигательного аппарата к работе)	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс Вайбер	
		16.40 - 16.55		Самостоятельная работа		Выполнять упражнения. «На выявление индивидуальных зажимов и снятие их».

20.10.2021	1	16.00 - 16.40	Освобождение мышц (подготовка опорно-двигательного аппарата к работе)	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс Вайбер	
		16.50 - 17.10		Самостоятельная работа		Выполнять упражнения «На ощущения мускульного напряжения при поднятии мнимых тяжестей».
21.10.2021	2	16.00 - 16.40	Освобождение мышц (подготовка опорно-двигательного аппарата к работе)	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс Вайбер	
		16.50 - 17.10		Самостоятельная работа		Выполнять упражнения «На ощущения мускульного напряжения при поднятии мнимых тяжестей».

--	--	--	--	--	--	--