# Организация двигательной активности в дистанционном режиме

Для самостоятельных занятий физической культурой и соблюдения оптимального двигательного режима наши учителя физкультуры предлагают Вам использовать видеоуроки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень образования** | **Тема** | **Ссылка** |
| Танцевальные упражнения  (шаги галоп) |  | Гибкость и координация |
| Начальное общее образование | <https://drive.google.com/file/d/1wnIDIhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/view> |
| [https://drive.google.com/file/d/](https://drive.google.com/file/d/1cIMbOHta0DuVoTJj3wSQ2qf3dvFQPPm3/view)  [1cIMbOHta0DuVoTJj3wSQ2qf3dvFQPPm3/view](https://drive.google.com/file/d/1cIMbOHta0DuVoTJj3wSQ2qf3dvFQPPm3/view) |  |
| Зарядка | [https://drive.google.com/file/d/](https://drive.google.com/file/d/1a4Fdi3gXUyrK6tqL8PVWvPqicBPqjULM/view)  [1a4Fdi3gXUyrK6tqL8PVWvPqicBPqjULM/view](https://drive.google.com/file/d/1a4Fdi3gXUyrK6tqL8PVWvPqicBPqjULM/view) |  |
| Физкультминутка | [https://drive.google.com/file/d/](https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSFl/view)  [1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK\_sSFl/view](https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSFl/view) |  |
| Основное общее образование | Физическая нагрузка для детей. Часть 1 | <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> |  |
| Физическая нагрузка для детей. Часть 2 | <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-2> |  |
| Физическая нагрузка для детей. Часть 3 | <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-3> |  |
| Физическая нагрузка для детей. Часть 4 | <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-4> |  |