

Для самостоятельных занятий физической культурой и соблюдения оптимального двигательного режима предлагаем использовать видеуроки, разработанные «Международной Академией спорта Ирины Винер» и Городским методическим центром.

Ссылка на источник:

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/anonsy/materialy-dlya-organizatsii-dvigatelnoj-aktivnosti-v-distsionnom-rezhime.htm>

Уровень образования	Тема	Ссылка
Дошкольное образование	Формирование правильной осанки и опорно-двигательного аппарата	https://drive.google.com/file/d/1NNULKbfEsvzBy9l6iTq2SjiGfs0XCC4o/view
	Развитие гибкости	https://drive.google.com/file/d/1h-PnChpZ8twkXZ-LsXzB9DFBM5heTqOY/view
Начальное общее образование	Гибкость и координация	https://drive.google.com/file/d/1wnIDlhVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/view
	Танцевальные упражнения (шаги галоп)	https://drive.google.com/file/d/1cIMbOHta0DuVoTJj3wSQ2qf3dvFQPPm3/view
	Зарядка	https://drive.google.com/file/d/1a4Fdi3gXUyrK6tqL8PVWvPqicBPqiULM/view
	Физкультминутка	https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSFI/view
Основное общее образование	Физическая нагрузка для детей. Часть 1	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichen-vozmozhnostyami-zdorovya
	Физическая нагрузка для детей. Часть 2	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichen-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-2
	Физическая нагрузка для детей. Часть 3	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichen-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-3
	Физическая нагрузка для детей. Часть 4	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichen-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-4

Для учителей физической культуры «Международная Академия спорта Ирины Винер» предлагает дистанционное обучение по курсу «Дополнительная профессиональная программа «Физическая культура. Гимнастика 1–4 классы» (72 часа). Обучение проводится на Портале «Образование на русском» Государственного института русского языка им. А. С. Пушкина https://pushkininstitute.ru/external_courses/318.