

Организация двигательной активности в дистанционном режиме в МБОУ "Лицей №62"

1-4 классы.

1. Зарядка <https://drive.google.com/file/d/1a4Fdi3gXUyrK6tqL8PVWvPqicBPqjULM/view>
2. Физкультминутка https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSfI/view
3. Гибкость и координация
<https://drive.google.com/file/d/1wnIDihVVli19wK45g4XH192j4JzbMLP3/view>

5-9 классы. ОФП (общая физическая подготовка)

1. ОФП №1
<http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya>
2. ОФП №2
<http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-2>

10-11 классы.

1. ОФП №1
<http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-3>
2. ОФП №2
<http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-4>