

Маршрутный лист занятий по предмету
«Физическая культура на традициях Кубанского казачества»
 в рамках внеурочной деятельности
 с 20.04.2020 по 24.04.2020

педагог: **Зубов Дмитрий Юрьевич**

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Бег на казачью версту. Силовой комплекс.	20.04 7-2 23.04 7-1	<p style="text-align: center;">Способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Силовой комплекс делать 3 подхода по 20 повторений.</p> <p style="text-align: center;">Отжимания</p> 	<p style="text-align: center;">Подтягивания https://youtu.be/2dAPv0vL2cI Бег https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q https://youtu.be/QkO5RfX8KT8</p>	<p style="text-align: center;">e-mail: dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)</p>