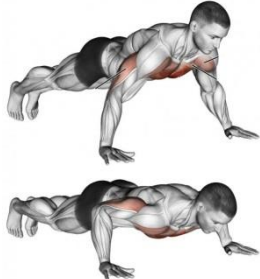


Маршрутный лист по предмету
«Физическая культура на традициях Кубанского казачества»
в рамках внеурочной деятельности
с 11.04.2020 по 14.04.2020

педагог: **Зубов Дмитрий Юрьевич**

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Бег на казачью версту. Силовой комплекс.	27.04 – 7-2 30.04 – 7-1	Способствуют улучшению работы сердечно- сосудистой системы и опорно- двигательного аппарата. Силовой комплекс делать 3 подхода по 20 повторений.	Отжимания  Подтягивания https://youtu.be/2dAPv0vL2cI Бег https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q https://youtu.be/QkO5RfX8KT8	e-mail: dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)