


Маршрутный лист занятий по предмету  
**«Физическая культура на традициях Кубанского казачества»**  
 в рамках внеурочной деятельности  
 с 27.04.2020 по 30.04.2020

педагог: Зубов Д. Ю.

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 дклать 3 подхода по 20 повторений.	<p style="text-align: center;">Отжимания</p>  <p style="text-align: center;">Подтягивания  <a href="https://youtu.be/2dAPv0vL2cI">https://youtu.be/2dAPv0vL2cI</a>                      Бег  <a href="https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q">https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q</a>  <a href="https://youtu.be/QkO5RfX8KT8">https://youtu.be/QkO5RfX8KT8</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>e-mail:</b>  <b>dmitrij.zbv@bk.ru</b>                      (указать имя,                      фамилию и взвод)</p>