**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 09 апреля 2020

Класс: 3

Предмет: физическая культура

Учитель: Чернопазова Е.Н.

Адреса обратной связи: [elena-chernopazova@yandex.ru](mailto:elena-chernopazova@yandex.ru),

[Наш](https://vk.com/id25631508) 3 класс <https://vk.com/club151507684>

Инструкция для учащегося

Тема: Измерение физической нагрузки. Разница в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **Содержание материала** | **Ожидаемые результаты** | **Домашнее задание** |
| Подготовительная часть | 1. Построение, сообщение задач урока. 2. Измерение пульса в покое. 3. Измерение пульса после отжимания. 4. Измерение пульса после приседания.   **Цель:** Измерить пульс после упражнений, в которых задействованы разные группы мышц.   1. Измерение пульса после ходьбы. 2. Измерение пульса после быстрой ходьбы. 3. Измерение пульса после бега в среднем темпе. 4. Измерение пульса после быстрого бега. 5. Измерение пульса после игры.   **Цель:** Измерить пульс после упражнений разной интенсивности. | Включённость в решение УЗ урока.  Умение фиксировать пульс.  Работа больших групп мышц приводит к большому увеличению пульса.  Работа большой интенсивности приводит к большому увеличению пульса. |  |
| Основная часть | 1. Разные виды бега.   **Цель:** научиться целенаправленному наблюдению и оценке. | Умение видеть разницу в разных видах бега, оценивать правильность выполнения элементов. |  |
| Заключительная часть | 1. Медленный бег.   **Цель:** измерение пульса.   1. Подведение итогов урока.   Обсуждение.  **Цель:** учиться делать выводы из проделанной работы;  учиться осознавать, что и для чего делается на уроке (рефлексионное мышление). | Видеть (определять, анализировать) разницу между пульсом в начале и в конце урока. |  |
| Итоги урока |  |  | Физические упражнения разного уровня нагрузки с замерами пульса, записать на листке. |