**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 09 апреля 2020

Класс: 3

Предмет: физическая культура

Учитель: Чернопазова Е.Н.

Адреса обратной связи: 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. |