**Пермский край, Карагайский район, с.Зюкай, МБОУ «Зюкайская основная общеобразовательная школа».**

**Автор-составитель: учитель физической культуры Истомина Галина Ивановна.**

**План-конспект урока для 3 класса на тему «Влияние физических упражнений на организм человека».**

Задачи:

1.Научить измерять пульс;

2.Выявить, как разные физические упражнения влияют на организм;

3.Научить оценивать правильность выполнения элементов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание материала | Дозировка, орг-метод. указания | Ожидаемые результаты | Домашнее задание |
| Подготовительная часть | 1. Построение, сообшение 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 мыщц.   1. Измерение пульса после ходьбы. 2. Измерение пульса после быстрой ходьбы. 3. Измерение пульса после бега в среднем темпе. 4. Измерение пульса после бысрого бега. 5. Измерение пульса после игры.   **Цель:** Измерить пульс после упражнений разной интенсивности. | 1мин.  5 мин. | Включённость в решение УЗ урока.  Умение фиксировать пульс.  Работа больших групп мыщц 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. | 20-25 мин. | 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 делалось на уроке (рефлексионное мышление). | 3-5 мин. | Видеть (определять, анализировать) разницу между пульсом в начале и в конце урока. |  |
| Итоги урока |  |  |  | Равномерный бег по 200м с замерами пульса записать в тетради. |