

III Урок физической культуры в школе

1. Традиционная форма урока физкультуры в условиях применения здоровьесберегающих технологий

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями и методическими правилами физического воспитания. Содержание программы зависит от возрастных особенностей и состояния здоровья занимающихся.



Каждый урок физической культуры состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок.