

Заключительная часть урока.

Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этим решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных мышечных групп (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения с глубоким дыханием и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь же в доброжелательной, доверительной форме осуществляется дальнейшее стимулирование сознательной активности учеников);
- определение домашних заданий для самостоятельных занятий физическими упражнениями

