Педагогический опыт

Обобщение опыта на тему: «Формирование технико-тактических действий школьников через систему занятий с углубленным изучением баскетбола»

**Актуальность и перспективность опыта.**

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения считаю одной из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому работа над проблемой воспитания здорового поколения для меня наиболее актуальна и значима, так как именно здоровье является главным условием свободной деятельности человека, показателем совершенства и непреходящей

ценностью.

Заботу о физическом воспитании детей проявляет государство, семья, и весь педагогический коллектив. Однако особая роль в этом принадлежит мне, как учителю физической культуры. Я рад, что имею возможность содействовать их физическому развитию, учить ценить и укреплять свое здоровье. Уроки физической культуры и спортивно-массовые мероприятия, секционные занятия с применением нестандартных форм и методов являются важным компонентом здорового образа жизни. Стараюсь максимально вовлечь школьников в активные занятия физической культурой и спортом.

Соглашусь, что в современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение оздоровительного влияния подрастающего поколения.

Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре всех образовательных школ.

Наша школа является опорной школой по баскетболу, в которой уже второй год организовываю секционные занятия по баскетболу, которые детям очень интересны и пользуются популярностью.

Утверждаю, что баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.Считаю, что освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни. В нашей школе создана единая целостная система урочных и внеурочных (внеклассных) форм работы: секционные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, спортивные игры. Использование этой возможности позволяет помимо трёх-четырёх учебных часов в неделю, а также секционных занятий и мероприятий увеличить двигательный режим и тем самым обеспечить условия для укрепления здоровья, активного вовлечения в разнообразные формы занятий физическими упражнениями и спортом, значительно повысить суммарную двигательную активность обучающихся.

**Ведущая идея опыта.**

Передо мной, как педагогом, встаёт задача сохранения и укрепления здоровья детей, которая реализуется через разработанную мной систему занятий к комплексной программе по физической культуре с углубленным изучением баскетбола.

Ведущей идеёй моей педагогической деятельности является постоянное совершенствование и новизна системы занятий по баскетболу с детьми, выявление эффективных форм и методов, единство уроков физической культуры и внеклассной физкультурно-оздоровительной работы направленные на формирование навыков здорового образа жизни школьников.

Считаю, что создание на уроках физической культуры и секциях условий для сознательного активного участия учащихся в спортивной деятельности, приносит радость преодоления, радость достижения поставленной цели.

**Выделяю основные задачи учебного процесса по баскетболу:**

- укрепление здоровья детей, содействие нормальному физическому развитию;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- обучение жизненно важным двигательным движениям;

--овладение основными приёмами техники и тактики игры;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности

-подготовка юных баскетболистов, способных защищать честь школы на окружных соревнованиях.

Убеждена в том, что разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Деятельность учащихся на уроках и секциях основана на подлинном интересе, без принуждения, внедряя новые технологии, в результате которых учащиеся добиваются положительной мотивации, активности, а в конечном итоге - максимального оздоровительного эффекта от занятий.

**Теоретическая база опыта.**

Что такое здоровье? Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Главной функцией уроков физической культуры и секционных занятий по баскетболу считаю- укрепление здоровья, развитие двигательных способностей человека, развитие спорта, повышение уровня спортивных достижений.

Я разработала и апробировала на практике систему занятий к комплексной программе по физической культуре с углубленным изучением баскетбола, опираясь на методические рекомендации: Кожевниковой Е.А «Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. М.2010г; Железняка, Ю. М. Портнова «Спортивные игры». Совершенствование спортивного мастерства.3-еиздание2008г. Москва.«Академия»; Коджаспирова Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры» 5 – 11 классы. Методическое пособие 8-е изд.Стереотипное.М.:Дрофа.2004г,
 Т.П. Юшковича, В.Е. Васюка «Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов» Методическое пособие Минск. «Палымя» 2009 г.

Здоровьесберегающим технологиям в наше время посвящено много литературы. Это Н.К.Смирнов «Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы», Н.Т.Лебедева «Школа и здоровье учащихся», Е.Олешкевич «Здоровье школьников». Но наиболее четко, на мой взгляд, показаны оздоровительные технологии в физической культуре у автора В.И.Ковалько, в его книге «Здоровьесберегающие технологии».

**Технология опыта.**

Технология опыта включает в себя разработанную мной систему занятий по обучению баскетболу, направленную на получение знаний, умений и навыков в этом виде спорта, и формирование здорового образа жизни учащихся.

Процесс обучения баскетболу на уроках и секционных занятиях начинаю при соблюдении постепенного, поэтапного усложнения заданий. Вначале знакомлю детей с основными правилами таких занятий, мерами безопасности, самостраховкой, даю только те физические упражнения, которые хорошо освоены и отработаны под моим руководством на уроках или внеклассных занятиях.

Одним из главных принципов современного урока физической культуры я считаю индивидуальный подход. Пристальное внимание к работе каждого ученика является для меня постоянным и обязательным. Поэтому для каждого подбираю упражнения и дозирую нагрузку с учетом состояния здоровья, типа телосложения, развития двигательных качеств школьника. Например: при выполнении штрафного броска для менее подготовленных детей расстояние до кольца делаю меньше. На своих уроках, секциях я стараюсь уделить каждому ребенку должное внимание. Показать его сильные стороны, похвалить за усилия, которые он использует в изучении данного элемента. Также показываю и исправляю ошибки, которые совершил учащийся, вместе с ним переживаю за неудачи, которые происходят при изучении новых элементов.

На мой взгляд, каждый ребенок должен чувствовать, что урок и тренировочное занятие интересны и полезны для него. На начальном этапе стараюсь дать представление о каждом упражнении, подводящие упражнения от простого к сложному (поэтапное обучение), дозирую нагрузку учащихся, опираясь на технологии дифференцированного и индивидуального обучения.

Для привлечения большего числа учащихся в спортивные секции я тесно работаю с родителями и родительским комитетом. Стараюсь убедить родителей в необходимости занятий физкультурой, и на основании своих наблюдений советую записать ребенка в ту или иную детскую спортивную школу или секцию.

.**Личная концепция:**

- поиск активных форм и методов формирования прочных знаний, умений, навыков учащихся;

- включение каждого ученика в активную двигательную деятельность;

- создание на уроках физической культуры, секционных занятиях атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки.

**В своей работе использую следующие методы**:

-Показа, рассказа.

-Целостного обучения,

-Расчленённого обучения,

-Игровой,

- Повторный,

-Диагностика,

-Фронтальный,

-Поточно-групповой,

-Тестирование,

-Интерактивные,

-Метод круговой тренировки,

-Соревновательный,

-Строго-регламентированного упражнения

**Формы организации и виды уроков:**

-Урок-игра,

-Урок-соревнование,

-Урок-турнир,

-Интегрированный урок,

-Проектирование,

-Элементы передовых педагогических технологий,

ИКТ.

**Условия:**

-Личностно-ориентированный подход в обучении,

-Компетентностный подход,

-Дифференцированный подход

**Система занятий с углубленным изучением баскетболу в 5 – 10 классах.**
Обучение технике ведения мяча.
Обучение ведению мяча начинаю с младших классов, в последующих классах выполнение приема совершенствуем и закрепляем с детьми за счет увеличения скорости и изменения направления движения, попеременного ведения мяча правой и левой рукой.
Сначала изучаем стойку игрока, затем передвижения – бег, прыжки, остановки, вышагивания, повороты. Непосредственно ведению начинаю обучать с подготовительных упражнений – одноразовых ударов мяча об пол. Затем предлагаю учащимся сочетать эти приемы с принятием стойки и с передвижением приставным шагом вперед-назад, вправо-влево. После этого применяю многоразовые удары об пол правой, левой рукой, сначала стоя на месте, потом в беге на месте и с небольшими перемещениями в разные стороны и с разной высотой отскока мяча.
 Вначале ведение мяча учу выполнять со зрительным контролем и лишь позже – без него. Совершенствуя навыки ведения, дети выполняют передвижение с ведением мяча по прямой, а также по дуге и кругу, на различные расстояния, с варьированием мест ударов мячом об пол в зависимости от характера и темпа передвижения.
Постепенно перехожу на ведение мяча после ловли его в движении. Завершаю изучение ведения при сближении с соперником. Параллельно с обучением новому материалу идет совершенствование и закрепление ранее изученных двигательных навыков ведения.
Такое постепенное расширение игрового навыка я использую, применяя разработанные мною методические приемы, упражнения, а также подвижные игры на совершенствование ведения мяча.

Когда на уроке применяю прохождение полосы препятствий, занятие строю следующим образом. После вводной части первые пять минут основной части все учащиеся класса совершенствуются в технике отдельных технических элементов. Затем юноши начинают работать на полосе, а девушки занимаются развитием двигательных качеств по типу круговой тренировки. Далее происходит смена мест занятий.

Обучаю ведению мяча при приближении с соперником для неожиданного изменения направления движения (это помогает выиграть полшага или целый шаг у защитника и сохранить контроль над мячом при жесткой опеке). Использую следующие упражнения:
ведение мяча со снижением высоты отскока и изменением темпа, когда игрок неожиданно переходит с высокого ведения на низкое, с одного темпа на другой, с обманным движением туловища;
ведение мяча с переводом – перед собой ( мяч ударом перед собой вперед); вправо или влево перед собой (с переводом с одной руки на другую); за спиной (то же, но игрок опережает мяч, выполняя удар о пол за собой); между ногами (то же, но удар мячом о пол выполняется между ногами);
ведение мяча с поворотами при передвижении спиной вперед с одновременным переводом мяча из одной руки в другую.
Перевод мяча перед собой и перевод с высокого ведения на низкое с последующими изменениями темпа мы начинаем изучать в 8 классе. В 9 классе добавляю еще два приема – перевод мяча за спиной и ведение мяча с поворотом. В 11 классе работаю над совершенствованием выполнения приемов.
Последовательность обучения данным приемам следующая: объяснение и показ приема; имитация без мяча; выполнение на месте, а затем с шага; на месте перед пассивным защитником; после ведения шагом перед пассивным защитником; после ведения бегом перед пассивным защитником; выполнение приема в контакте с активным защитником.
 Процесс оценивания провожу поточным методом. В зале в свободном порядке стоят три пассивных защитника. Остальные учащиеся друг за другом последовательно обводят защитников предложенным приемом. При выполнении упражнений по ведению мяча постоянно напоминаю занимающимся о том, что голова при ведении всегда должна быть поднята, а взгляд направлен вперед. Если защитник оказался рядом, следует использовать низкий отскок мяча, удерживая локоть близко к нему и изменяя скорость и направление движения. Если же соперник далеко, следует при ведении использовать растянутый отскок мяча для быстрого передвижения. При сочетании ведения с остановками и другими приемами надо следить за сохранением равновесия и не терять контроля над мячом.

Основное внимание уделяю технике и методике обучения ос­новным техническим приемам игры. Привожу много типичных упражнений, указываю характерные ошибки и способы их уст­ранения.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Применяю следующие упражнения для обучения:

1. Передвижения в сторону, затем вперед; потом назад под счет.

2. Передвижения в защитной стойке по заданию — вдоль одной линии од ним способом, вдоль другой другим.

3. Смена направления движения по сигналу (звуковому, зрительному).

4. Различные эстафеты и подвижные игры типа «Салки», «Защита укреплений», «Рыбаки и рыбки».

ПОВОРОТЫ

Чтобы освободиться от противника, получить свободу действий или защитить мяч, нападающих обучаю выполнять повороты.

Примерные упражнения:

1. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.

2. То же, стоя на месте с мячом в руках. ,:

3. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.

4. То же в сочетании с остановкой после выхода на получение мяча и после ведения.

ОСТАНОВКИ

Учу детей останавливаться двумя способами: прыжком и двумя шагами (шагом).

Примерные упражнения:

1. Занимающиеся принимают положение остановки, стоя на месте.

2. То же в движении шагом, потом бегом.

3. Остановки выполняются по звуковому сигналу, затем зрительному.

4. Челночное пробегание определенной дистанции.

5. Остановки выполняются после ускорений (первый свисток — ускорение, второй — остановка).

6. Проведение эстафет и подвижных игр.

После того, как занимающиеся овладели структурой движений ловли мяча, включаю упражнения по сочетанию лов­ли мяча с остановкой в два шага:

1. Игрок держит мяч на вытянутой в сторону руке, а другой, подходя к нему, снимает мяч с руки и выполняет остановку.

2. То же, но игрок подбегает.

3. То же, но мяч слегка подбрасывается.

4. То же, но мяч передается с близкого расстояния перед игроком.

5. То же, но мяч передается с близкого расстояния сбоку.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ

Обучение передаче двумя руками от груди начинаю с финального движения руками. В исходном положении, когда ру­ки полусогнуты и направлены вперед, локти опущены вниз- в сто­роны, большие пальцы смотрят друг на друга под углом 90-120°, а остальные направлены вверх, учу выполнять резкое выпрямление рук и захлестывающее движение кистей. Мяч посылается на грудь партнеру, расположенному в 2-3 метрах. Освоив данное движение, подключаю работу ног.

Следующим провожу упражнение из исходного положения, когда мяч находится внизу, руки полусогнуты, пальцы смотрят впе­ред. Одновременно с выпрямлением ног мяч выносится в исходное положение предыдущего упражнения, и выполняются те же движе­ния. Наиболь­шее внимание уделяется финальному движению рук.

После овладения занимающимися структурой движения на месте перехожу к обучению данной передаче с шагом вперед. Провожу эти упражне­ния и в форме подвижных игр, но обращая внимание на технику вы­полнения передач и исключая пробежки. Игрок должен получить мяч стоя на месте, передать его и потом перебежать на другое мес­то.

ЛОВЛЯ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ

Ловле мяча начинаю обучать с упражнений на месте. Учени­кам предлагаю взять с пола мяч и передать его из рук в руки парт­неру. При этом следует проверяю положение кистей на мяче. За­тем перехожу к ловле мяча, которой обучаю параллельно с обу­чением передаче мяча двумя руками от груди.

Примерные упражнения:

1. Занимающиеся стоят в колонне на расстоянии 2-3 метров от щита. Одни бросает мяч в щит, выбегает и после отскока ловит мяч заданным способом, поворачивается, передает мяч следующему и бежит в конец колонны.

2. То же, но перед колонной защитник.

3. Две колонны стоят против кольца, игрок одной с расстояния 4-5 метров бросает мяч в кольцо, другой игрок выходит к кольцу и ловит мяч заданным способом (перестроения — после броска занимающийся переходит в конец ко­лонны без мячей, а поймав мяч, в конце колонны занимающихся с мячами). Возможны варианты подключения защитников.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА

Обучение передаче начинаю, с заключительного движения кистью из исход­ного положения полусогнутой руки. Левая рука при этом придер­живает мяч. В следующих упражнениях, в зависимости от усвое­ния материала, присоединяются предыдущие в передаче движе­ния. Так постепенно перехожу к целостному выполнению передачи. Формы построения занимающихся — как и при обучении передаче двумя руками от груди.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ДВИЖЕНИИ — ДВОЙНОЙ ШАГ

Обучение передачам мяча в движении (двойному шагу) начинаю как можно раньше. Занимающиеся должны вла­деть передачами с шагом вперед и ловлей мяча в движении с оста­новкой двумя шагами.

Вначале условия выполнения облегчаю введением непод­вижного мяча. Один из занимающихся или сама держу мяч на вытянутой в сторону руке. Игрок подходит, ставит ногу за полмет­ра до мяча, затем делает шаг и в одноопорном положении берет мяч из рук, только после этого ставит ногу на пол («раз»), дела­ет шаг другой ногой («два») и уже со следующим шагом («три») выполняет передачу. Мяч должен быть выпущен из рук до момен­та касания ногой пола.

БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА

Броску обучаю с помощью следующих упражнений, уде­ляя особое внимание правильному выполнению заключительного движения кисти:

1. Имитация захлеста кисти с фиксацией финального положения.

2. Держа мяч вверху на слегка согнутой руке, за счет тыльного сгибания кисти скатывать его назад, и, когда мяч остается лишь на кончиках пальцев, резко согнуть кисть вперед, как бы подсекая мяч (при правильном выполнении мяч, слегка вращаясь, вылетает вертикально вверх).

3. Захлестывающее движение кистью с фиксацией финального положения из исходного положения, когда мяч лежит на кисти почти выпрямленной руки вверх, а кисть свободной руки фиксирует предплечье бросающей руки.

4. Из начального положения основной фазы броска (мяч над плечом, ноги полусогнуты, свободная рука фиксирует правильное положение локтя) одновременно выпрямить ноги и руку с мячом, завершив движение активным захлесты­вающим движением кисти.

5. То же упражнение, но выполняется на точность (партнер поднимает ру­ку вверх — стараться попасть так, чтобы мяч лег на кисть партнера).

6. Из исходного положения основной стойки кратчайшим расстоянием вынес­ти мяч над плечом, согнув ноги, и зафиксировать это положение.

7. Целостное выполнение броска стоящему напротив партнеру.

8. То же, но на точность (положение партнера, как в упражнении 5).

9. Броски мяча в кольцо с расстояния 2-3 метра под углом 45° к щиту (5-10 бросков выполняет один, затем смена).

10. Если занимающиеся освоили бросок, то включаю соревнователь­ный момент, но при строгом контроле за техникой выполнения — засчитывают­ся только попадания при правильном выполнении.

К обучению броску в движении после ведения приступаю пос­ле повторения остановок с мячом двумя шагами, броска одной ру­кой от плеча с места и ведения мяча. Провожу следующие подводящие упражнения для обучения броску мяча в движении после ведения:

1. Занимающиеся выстраиваются в шеренгу. Под счет «раз» выполняют правой ногой, под счет «два» — стопорящий шаг левой ногой и под счет «три» - прыжок вверх с выносом колена правой ноги вперед-вверх.

2. То же, но во время прыжка ученики имитируют бросок.

3. То же с мячом — выполняется бросок мяча вверх.

4. Занимающиеся разбиваются на пары, или я выстраиваю детей в колонны справа от кольца на расстоянии 8-10 метров и держу мяч на вытяну­той в сторону руке, находясь в 3-4 метрах от кольца. Занимающийся подходит к мячу, шагом правой ноги берет мяч, выполняет шаг левой ногой и потом де­лает требуемый бросок.

5. То же, но занимающийся подбегает к мячу.

6. То же, но мяч слегка подбрасывается вперед-вверх.

7. При ведении мяча по прямой занимающиеся стараются ловить мяч дву­мя руками снизу, когда правая нога находится в безопасном положении.

8. То же, но после ловли мяча имитируется бросок.

9. Занимающиеся выполняют бросок в полной координации.

Когда занимающиеся освоили требуемые движения, вво­жу соревновательные условия (подвижные игры и эстафеты при условии, что только правильно выполненные броски засчитывают­ся).

.

ВЫБИВАНИЕ МЯЧА

После объяснения и показа техники выбивания начинаем выпол­нять следующие упражнения:

1. Игрок ведет мяч в высокой стойке на месте. Он не имеет права делать никаких лишних движений. Его партнер подходит и выбивает мяч.

2. То же, но игрок имеет право только вести мяч поочередно правой и левой рукой.

3. Игрок ведет мяч по прямой шагом ближней к защитнику рукой. Его партнер бежит рядом и выбивает мяч.

4. То же, что и во втором упражнении, но игрок имеет право делать поворо­ты на одной ноге.

5. То же, что и в третьем упражнении, но нападающий имеет право изме­нять скорость движения.

6. То же, по нападающий имеет право изменять направление движения.

7. Если игроки освоили данный технический прием в упрощенных условиях, то провожу упражнения в игровой обстановке. Например, подвижные игры типа «Салки», когда выбивший мяч имеет право на ведение и убегает от партнера.

Подводящие упражнения:

1. Игрок держит мяч на прямых руках. Партнер делает выпад и выбивает мяч сверху или снизу.

2. Нападающий имеет право менять только положение прямых рук (снача­ла вверх-вниз, затем в стороны).

3. То же, но с поворотом (можно подключать несколько защитников).

4. То же, но можно сгибать руки.

ВЫРЫВАНИЕ МЯЧА

Обучение провожу в парах и в заранее обуслов­ленных положениях защитника и нападающего. Использую набивные мячи.

Вырыванию мяча обучаю когда нападающий совер­шает различные движения с мячом. Они заранее обусловлены и вы­полняются медленно, чтобы защитник успел захватить мяч. Осо­бое внимание обращаю на своевременное сближение, крепкий и широкий захват руками и резкое выкручивание мяча.

**Анализ результативности.**

По теме ««Формирование технико-тактических действий школьников через систему занятий с углубленным изучением баскетбола» работаю 10 лет.

Лучшим результатом своей работы я считаю способность заинтересовать учеников своим предметом. Всегда стараюсь добиваться того, чтобы дети учились не ради отметки, а ради достижения физического, духовно-нравственного совершенства. Познали радость игры и усвоили технические приёмы спортивной игры в баскетбол.

**Применение на практике системы занятий с углубленным изучением баскетбола позволило добиться значительных результатов:**

-Укрепление здоровья, снижение заболеваемости учащихся;

-Повысился уровень физической активности и самостоятельности учащихся;

-Активизация внеурочной деятельности школьников;

-Вырос уровень познавательной активности;

-Повышение мотивации изучения предмета физическая культура и в частности баскетбола, привитие любви к предмету и спорту;

-Уровень обученности учащихся составляет- 100%;

-Качество знаний по предмету составляет- 94%

Баскетбол

Девушки:

* 1 место – 2017-2018 год – муниципальные соревнования "КЭС-Баскет"
* 3 место – 2018-2019 год – муниципальные соревнования "КЭС-Баскет"

Юноши:

* 1 место – 2017-2018 год – муниципальные соревнования "КЭС-Баскет"
* 1 место – 2018-2019 год – муниципальные соревнования "КЭС-Баскет"

**Новизна опыта.**

Уровень новизны рационализаторский. Опираясь на методические рекомендации, я создала систему занятий к комплексной программе по физической культуре с углубленным изучением баскетбола в соответствии с современной парадигмой образования. Работа по данной системе позволит в дальнейшем создать программу по физической культуре с углубленным изучением баскетбола.

**Трудоёмкость.**

Использование опыта достаточно трудоёмко для учителя, так как предполагает создание системы занятий с учётом уровня подготовленности, пола, возраста ребёнка.

Подбор материала и организация проведения нестандартных форм, методов, создание оригинального и систематизация имеющегося материала, предложений в научно-методической литературе – процесс трудоёмкий.

# Используя данный опыт, устойчивые результаты можно получить при следующих условиях:

# 1. Работа должна проводиться систематически.

# 2. Важна роль мотивации действий, понимание, чему научатся дети в процессе работы.

# 3. Задания должны быть посильными.

# 4. Новизна – важное условие повышение интереса учащихся.

**Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Опыт может быть использован учителями физической культуры общеобразовательных школ, тренерами-преподавателями в урочной и внеклассной работе.

Пользуясь опытом педагоги смогут значительно улучшить самочувствие детей, укрепить их здоровье, повысить работоспособность и творческий потенциал.