

Муниципальный орган
«Управление образования муниципального округа Краснотурьинск»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

**Подвижные игры как средство формирования
навыков в баскетболе**

Автор-составитель:
Журавлева Людмила Владимировна,
педагог дополнительного образования

МО Краснотурьинск, 2025

Аннотация

Методическая разработка посвящена проблеме развития специальных физических качеств, совершенствованию технических и тактических приемов на начальном этапе обучения игре в баскетбол с помощью подвижных игр разной направленности.

Представленный материал содержит подробное описание подвижных игр, применяемых в учебно-тренировочном процессе, также используются схематические рисунки для быстрого понимания текста. Предлагаемые игры направлены на формирование интереса к баскетболу, развитие командного духа и умения работать в коллективе.

Методическая разработка предназначена для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений, тренеров и педагогов дополнительного образования, студентов факультетов физической культуры педагогических ВУЗов, воспитателей ДОУ.

Введение

На сегодняшний день баскетбол занимает одно из ведущих мест среди спортивных игр, культивируемых в нашей стране и за рубежом, является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Баскетбол - лучшая игра с мячом, пользующаяся большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений. Динамичная, эмоциональная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства, проявления морально - волевых усилий.

Подвижные игры позволяют овладеть знаниями, умениями и навыками, которые можно перенести на спортивную игру «баскетбол». Эмоциональный контекст игр помогает долгосрочной памяти усвоить двигательный навык и довести его до автоматизма. Это снимает рутину и поднимает интерес к занятиям. Добавляя усложнения в играх, позволяем знакомому материалу становиться новым, а значит, у детей формируются новые нейронные связи в головном мозге, что приводит к улучшению когнитивных способностей, прогрессу в физическом развитии и формированию волевых качеств личности.

Баскетбол - игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Подвижные игры помогают приобрести навык коллективного взаимодействия, проявить собственную инициативу, брать на себя ответственность за результат и проявлять решимость и творчество.

Представленный материал актуален тем, что помогает педагогу заинтересовать детей данным видом спорта и мотивировать их на долгосрочные занятия баскетболом с первых минут знакомства.

Основная часть

Цель разработки: Обобщить опыт работы и представить его педагогическому сообществу.

Задачи разработки:

1. Представить подборку игр для внедрения их в методику проведения занятий по баскетболу.
2. Систематизировать игры по их направленности.

Подвижные игры могут быть использованы в образовательной деятельности на протяжении всего учебного года, могут быть использованы в любой части занятия, в зависимости от конкретной задачи тренировки или урока. На изучение игр не требуется большого временного отрезка. После объяснения, в процессе игры даются методические указания для совершенствования игровых действий, тактических приемов и группового взаимодействия. Игры позволяют сформировать положительно-эмоциональный настрой на занятии.

За счет подвижных игр обучающиеся овладевают:

-техническими навыками - быстрого перестроения, навыком ловли и передачи мяча, ведением, перемещение в стойке баскетболиста, броском с двух шагов.

-тактическими навыками - взаимодействие в паре, в группе, формирование стратегического мышления.

-физическими навыками - прогрессируют в скорости, выносливости, силе, улучшают координационные движения.

Таблица по направленности подвижных игр

№ п/п	Направленность игры	Номер игры по направлению
1.	Совершенствование перестроений	№ 1, № 5.
2.	Развитие координационных способностей	№ 2, № 7, № 14
3.	Развитие ловли, передачи и ведение мяча	№ 3, № 10, № 11, № 12, № 13, № 14
4.	Формирование командных взаимодействий	№ 4, № 14
5.	Развитие физических качеств (скорости)	№ 6, № 7, № 14
6.	Развитие физических качеств (прыгучести)	№ 8, № 9

Содержание игр

Игра «СТРОЙСЯ ЗА МНОЙ» №1

Группа перемещается по площадке в хаотичном порядке, тренер занимает место на площадке. Поднимает руку в сторону и дает свисток. Обучающиеся должны построиться под рукой.

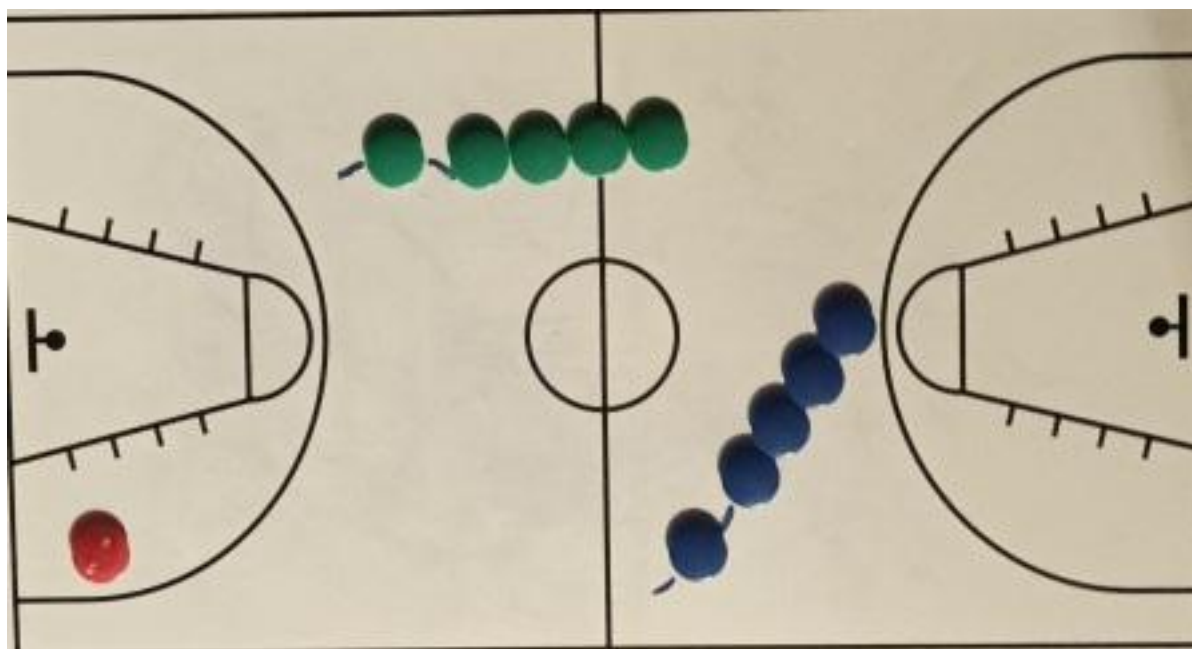
Вариант

Построиться за определенное время (5 секунд и т.д.)

Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

Вся группа делится на команды, выбирается капитан в каждой группе, по команде тренера все дети бегают произвольно по площадке, по свистку капитан останавливается, поднимает руку и его команда должна построиться под рукой, выигрывает самая быстрая и организованная команда.

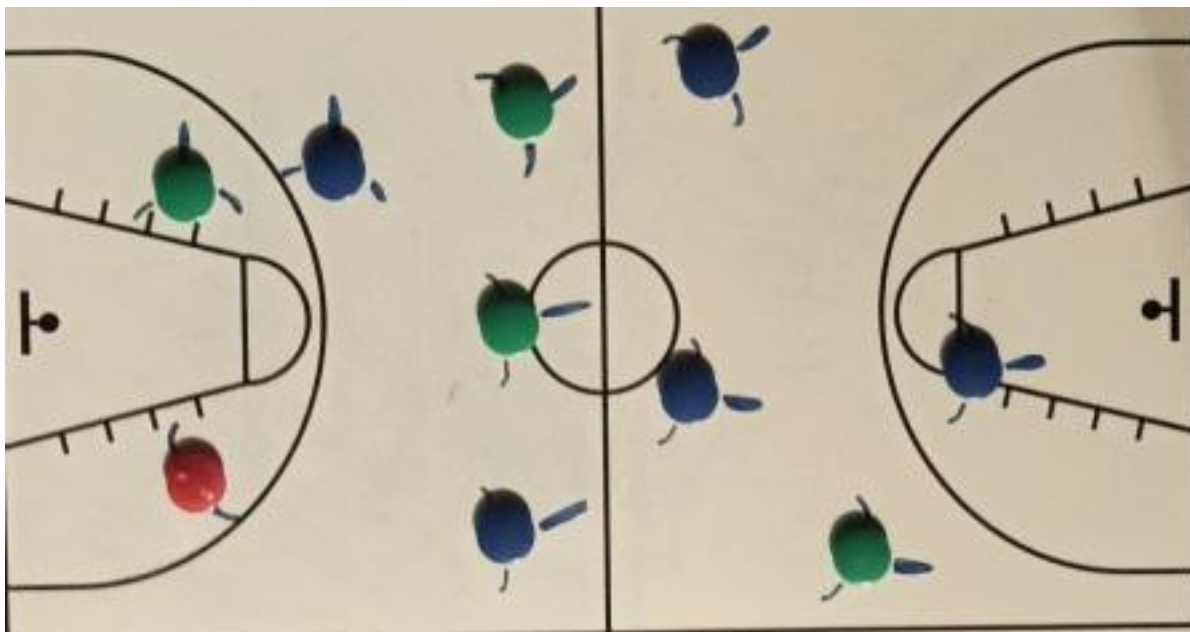
Усложнение: место бега прыжки на одной ноге, на двух ногах, бег спиной вперед.



ИГРА «ХВОСТИКИ» №2

Выбирается один водящий. Все остальные участники прикрепляют ленты «хвосты» размером 1.5 метров сзади. Водящий должен сорвать ленту с любого участника, которого догонит. Ленту прикрепляет себе, а «безхвостатый» игрок становится водящим.

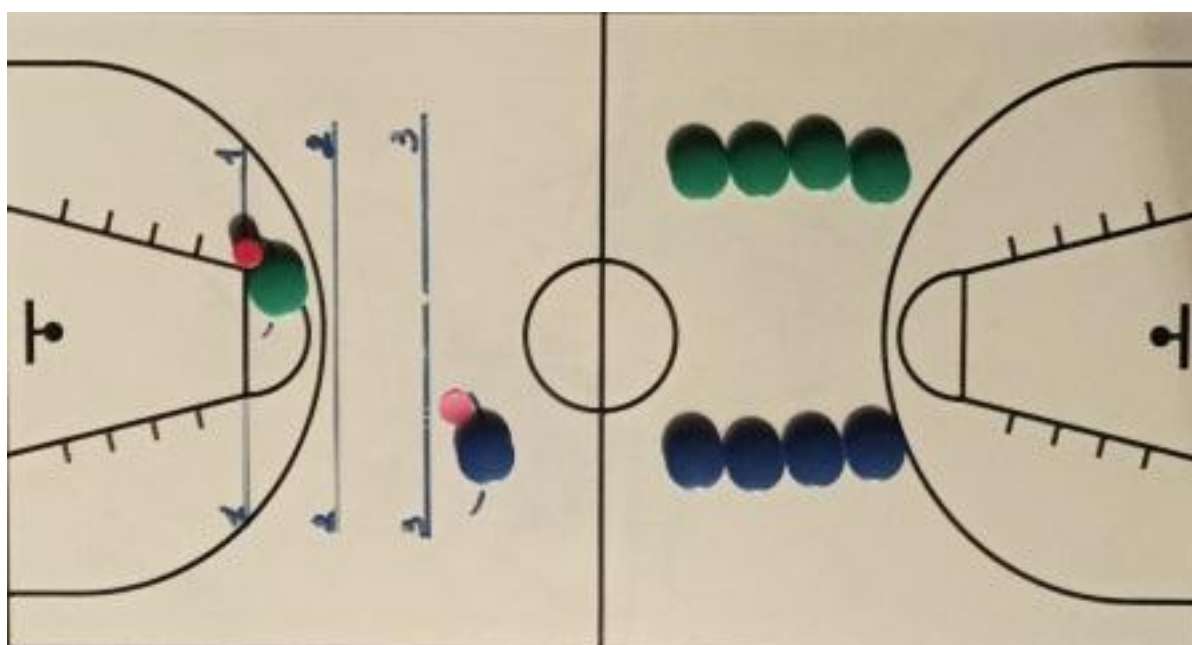
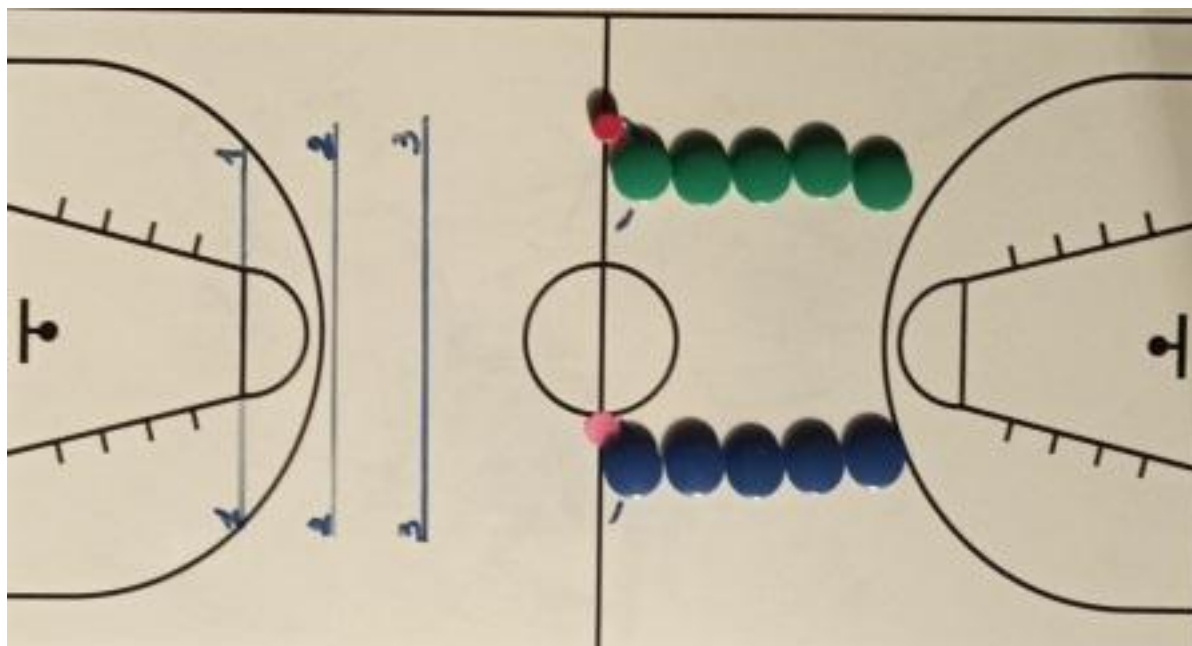
Усложнение: участники перемещаются с ведением мяча. Ограничить пространство на площадке.



«ОТ ЩИТА В ПОЛЕ» № 3

Игра проводится на баскетбольной площадке. В четырех метрах от щита - черта для бросков. От черты, к середине площадки в одном метре друг от друга чертят линии - коридоры, обозначенные цифрами (чем дальше линия от щита, тем больше цифра). В игре участвуют две команды, расположенные в колоннах по одному за линией старта (средняя линия площадки). Первые номера в командах имеют по баскетбольному мячу. По сигналу руководителя первые номера начинают ведение мяча до черты для бросков, останавливаются перед ней и делают передачу в щит. После отскока от щита, мяч должен коснуться пола, чем дальше отскочил мяч, тем больше очков «метатель» приносит своей команде. Затем «метатель» подбирает отскочивший мяч, ведет его и передает из рук в руки следующему игроку команды, а сами становятся в затылок последнего игрока в колонне. Побеждает команда, набравшая больше очков. Сумма очков складывается из очков, полученных каждым игроком при метании и за быстрое окончание эстафеты (за это команда получает 5 очков). После удара о щит мяч обязательно должен коснуться площадки.

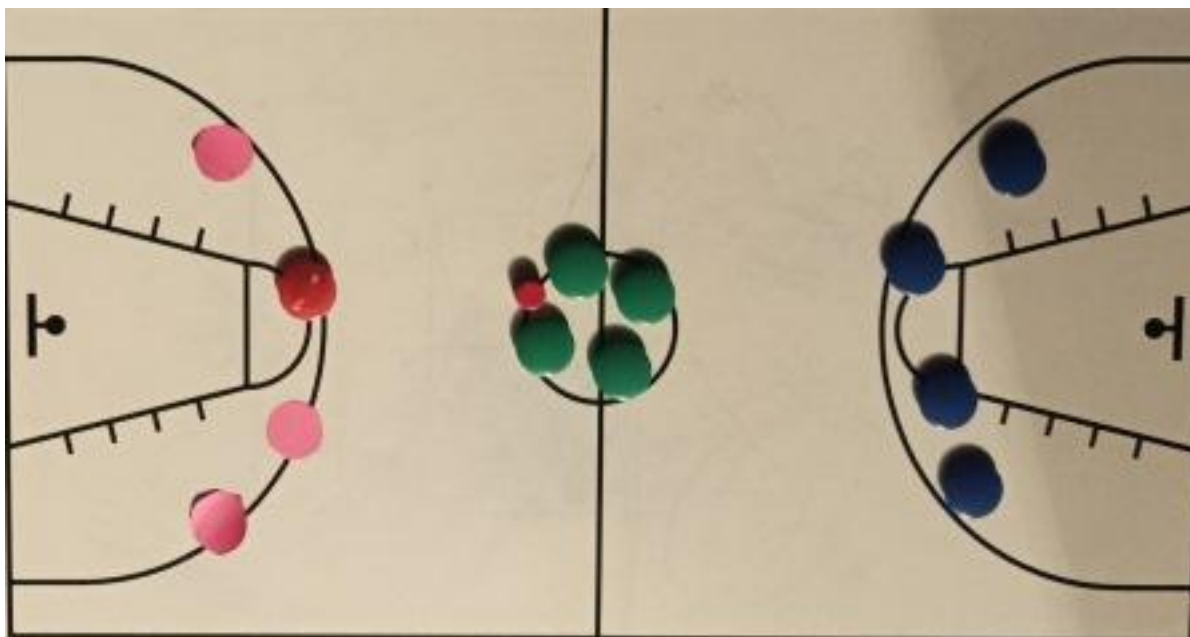
Усложнение: мяч бросить в стену для отскока, мяч бросит в стену для отскока в указанное место на стене.



«НАПАДАЮТ ПЯТЕРКИ» № 4

Игра проводится на баскетбольной площадке. В ней участвуют 3 команды (пятерки). Мяч находится у игроков первой команды, расположенной в центральном круге площадки. Вторая и третья команды строятся у трехочковой линии, каждая - под своим щитом. По свистку руководителя игроки первой команды нападают на щит второй команды, стараясь забросить мяч в корзину. Если первая команда забросила мяч в кольцо, то она становится командой защиты. Если игрокам второй команды удастся перехватить мяч, они не останавливаясь, нападают на щит третьей команды, а игроки первой команды занимают их место. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра проходит по упрощенным правилам баскетбола. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Усложнение: команда, забросившая мяч в корзину, не строит зонную защиту, а развернувшись, начинает атаку на другой щит.



«К СВОИМ ФЛАЖКАМ» № 5

Играющие, разделившись на несколько команд (5-6 человек), становятся в кружки, начертанные по всей площадке. В центре каждого кружка - дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других. Все играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу разбегаются по площадке и становятся лицом к стене или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Тренер дает сигнал, играющие открывают глаза и бегут к своим флажкам, образуя кружок. Побеждает команда, построившись в кружок первой.

Усложнение: изменить исходное положение при построении в кружках

«КОМАНДА БЫСТРОНОГИХ» № 6

Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному.

Напротив каждой команды располагается конус (на расстоянии 30 метров). По сигналу первые игроки бегут к конусу, оббегают его и возвращаются назад. Игрок, первый пересекший линию старта, приносит своей команде очко. Далее по сигналу бегут следующие игроки и т. д.

Усложнение: в руках баскетбольный мяч. С ведением мяча правой, левой рукой. Ведение двумя мячами одновременно.

«САЛКИ ПРОСТЫЕ» № 7

Играющие свободно располагаются на площадке. Выбираются двое водящих. По сигналу салки начинают осаливать игроков. Если они кого-то осалили, то они меняются ролями с осаленными. Победитель - игрок, ни разу не осаленный водящими.

«УДОЧКА» № 8

Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий с длинной скакалкой в руках. По сигналу он начинает крутить скакалку, а играющие стараются через

нее перепрыгнуть, не задев скакалку ногами. Игрок, который задел скакалку, меняется ролями с водящим. Победителем считается игрок, ни разу не задевший скакалку.

Усложнение: перепрыгнуть двумя одновременно. Прыжки на одной ноге.

«ЧЕЛНОК» № 9

Играющие разбиваются на две команды и располагаются напротив друг друга на лицевых линиях. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления, игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления прыгает уже очередной игрок и т.д. Если последнему игроку удалось преодолеть линию соперника первым, то его команда побеждает.

«МЯЧОМ В ЦЕЛЬ» № 10

У каждого из играющих в руках по теннисному мячу, все они располагаются на линии метания. На расстоянии 10 шагов водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх. Задача играющих попасть в летящий мяч. За каждое попадание дается очко. Побеждает игрок, который за 8-10 попыток набрал больше очков.

«ПОПАДИ В ЦЕЛЬ» № 11

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на лицевых линиях зала напротив друг друга. В центральном круге зала, кладется фитбольный мяч. У каждой команды 4 баскетбольных мяча. По сигналу, играющие стараются попасть в фит-больный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде, как можно ближе. Выигрывает команда, сумевшая за одну минуту закатить мяч за черту другой. Не разрешается останавливать мяч ногами или руками, а также выбегать в центр за баскетбольными мячами.

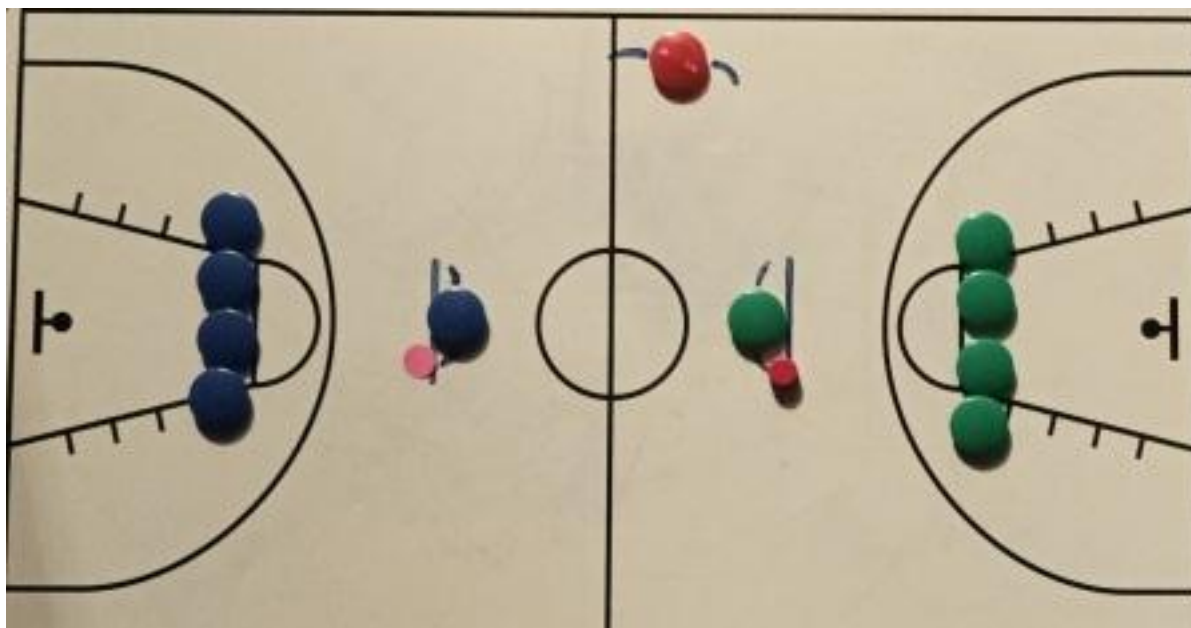
«ДЕСЯТЬ ПЕРЕДАЧ» № 12

Играющие разбиваются на пары и располагаются на расстоянии 2-3 м друг от друга, образуя шеренги. У каждой пары мяч. По сигналу они начинают передавать мяч определенным способом, ранее оговоренным, стараясь не уронить его на пол. Побеждает пара, сделавшая 10 передач без потери мяча. Если произошла потеря мяча, счет начинается снова.

«БЫСТРАЯ ПЕРЕДАЧА» №13

Играющие образуют несколько команд, каждая из которых выбирает «капитана». Команды строятся на линии в шеренгу, «капитан» стоит на против команды на расстоянии 2-3 м. По сигналу делает передачу первому игроку. Игрок возвращает мяч передачей «капитану». Игра заканчивается тогда, когда все игроки сделают передачу «капитану». «Капитан» поднимает мяч вверх. Выигрывает команда - первая закончившая задание.

Усложнение: после передачи игрок делает полный присед. Один игрок делает две передачи



«ПОБЕДИТЕЛЬ» №14

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в колонну, одна против другой в углах площадки по диагонали. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят за боковой линией. По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, с ведением мяча, добегают до трехсекундной зоны на противоположной стороне, атакуют кольцо проходом с двух шагов, возвращаются обратно, с ведением мяча, передают его из рук в руки очередному игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

Усложнение: бросают мяч в корзину броском с двух шагов, совершая бросок до попадания мяча в корзину. Совершают проход на два кольца.

План занятия по баскетболу с использованием игровых технологий

Занятие проводится по развернутому плану – конспекту (Приложение 1).

Используется личный показ педагога или способного обучающегося.

Занятие состоит из вводной, основной части и заключительной части - 45 минут

Возраст обучающихся: может использоваться для любых возрастных категорий.

Тип занятия: практический.

Методы обучения:

Наглядный (личный показ), словесный (команды, методические указания), практический (выполнения задания по образцу, по команде).

Методы ведения занятия:

фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, соревновательный

Межпредметные связи: математика, ритмика.

Инвентарь: мячи баскетбольные, фишки напольные, свисток, манишки двух цветов

Задачи занятия:

Образовательные:

1. Определение опорной ноги на месте и после движения.

2. Выполнение вращения вперед – назад на опорной ноге на месте.
3. Определение опорной ноги во время остановки, после ведения мяча.

Оздоровительные:

1. Развивать координационные способности по средствам подвижных игр

Воспитательные:

1. Формировать правильную коммуникацию с партнером на игровом поле.

Вводная часть занятия (10 мин)

Задачи: Организация учащихся, сообщение задач урока, подготовительные упражнения к предстоящей нагрузке и выполнению основной части занятия.

Содержание занятия: элементы строя, гимнастические перестроения, различные виды ходьбы, ходьба в сочетании с дополнительными движениями, рук, ног, туловища, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения под музыку. Игра «СТРОЙСЯ ЗА МНОЙ» для быстрого перестроения (с усложненными вариантами)

Основная часть занятия (30 мин)

Задачи: Закрепление ранее изученного материала, овладения обучающими двигательными умениями и навыками, развитие ловкости, быстроты, развитие прыгучести, реакции, точности, смелости, сообразительности.

Содержание: точное повторение за тренером упражнений, жонглирование и ведения мяча на месте и в движении.

Игра «БЫСТРАЯ ПЕРЕДАЧА», «ПОБЕДИТЕЛЬ» - с использованием соревновательного метода.

Заключительная часть (4-5 мин)

Задачи: Получение позитивных эмоций, постепенный переход от возбуждения к относительному спокойствию, подведение итогов занятия, организованный уход из зала, уборка инвентаря.

Содержание: Игры с мячом с большой подвижностью, построением, ходьбой на восстановление дыхания, отметить положительные стороны занятия и активных учащихся.

Планируемый результат:

1. Закрепление навыка быстрого перестроения на занятии,
2. Обучение техническому элементу «пивот»
3. Закрепление технического элемента «проход под кольцо с двух шагов»
4. Совершенствование ловли и передачи мяча
5. Совершенствование физических навыков баскетболиста

Заключение

В представленной методической разработке подвижные игры были систематизированы и представлены по направлениям. Эта система позволяет педагогу организовать урок эмоционально-позитивно, сохраняя оздоровительные аспекты урока (подъем пульса до нужного уровня в каждой части). Подвижные игры на перестроения используются на протяжении длительного времени и помогают овладеть быстрым построением в нужной точке спортивного зала при двигательной активности детей, когда концентрация восприятия на звуковой раздражитель (голос) сильно снижена. И поэтому игры данной направленности позволяют повысить общую плотность занятия. Подвижные игры технической направленности помогут овладеть игровыми техническими навыками, которые возможно перенести при обучении игре в баскетбол. Игры физической направленности позволяют повысить уровень физической подготовки. А методика чередования игр позволит усвоить и закрепить изученные технические приемы с физической нагрузкой разной направленности. Использование игр с поточным методом выполнения упражнений дает возможность педагогу увидеть ошибки в овладении техническими приемами игры. Вариативность исходного положения в играх или небольшое изменение в задании позволяют увеличить моторную плотность и повысить физическую нагрузку.

Данная разработка является универсальной, может быть использована как самостоятельная информация (отдельный урок или тренировка), так и в сочетании с другими методиками при формировании и совершенствовании навыков физической культуры у обучающихся. Считаю, что разработка поможет педагогам организовать интересный и увлекательный урок.

Список литературы

1. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков. Москва: PressPass, 2017. 144 с. ISBN 978-5-9909655-6-0. Текст: непосредственный.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 4-е изд. Москва: Советский спорт, 2019. 216 с. ISBN 978-5-00129-086-5. Текст: непосредственный.
3. Винниченко, А.В. Методика развития координационных способностей баскетболистов 11-12 лет с ДЮСШ в группах начальной подготовки на основе «Школы мяча» / А. В. Винниченко. Текст: непосредственный // Вестник ТГУ. 2013. №6. С. 88-92.
4. Гомельский, Е.Я. Баскетбольная секция в школе / Е. Я. Гомельский. – Текст: электронный // журнал «Спорт в школе». 2008. №21. URL: <https://inlnk.ru/dnVkw5>
5. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов: мет. пособие / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. – Москва: Спорт, 2020. – 208 с. – ISBN 978-5-907225-04-6. Текст: электронный.
6. Координационные способности у баскетболистов. Текст: электронный // Учебно-методический кабинет: [сайт]. URL: <https://inlnk.ru/jEgNRJ>
7. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва: ТБТ Дивизион, 2006. 290 с. ISBN 5-98724-012-3. Текст: непосредственный.
8. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие / В. И. Лях. Москва: АСТ, 1998. 272 с. ISBN 5-237-00116-5. Текст: непосредственный.
9. Маловичка, А.Г. Развитие физических качеств юных баскетболистов / А. Г. Маловичка, С. В. Вартамян, О. Н. Мещерякова. Текст: электронный // Науч. альманах. 2015. №12. С. 547-551. URL: <https://inlnk.ru/QwgnMd>

Муниципальный орган
«Управление образования муниципального округа Краснотурьинск»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ
ТЕМА «ВЕДЕНИЕ МЯЧА»**

**Составитель: ЖУРАВЛЕВА ЛЮДМИЛА
ВЛАДИМИРОВНА,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ**

Этап учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочного занятия (деятельность учителя и учащихся)	Дозировка, темп	Способы организации, методы (приемы) обучения, воспитания	Методические указания
Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия – 10 минут				
Организационно-мотивационный этап	<p>Организация построения.</p> <p>1.Приветствие обучающихся, Обратить внимание на внешний вид (его эстетику)</p> <p>2.Инструктаж по ТБ в учебно-тренировочном занятии – все задания выполняем по команде! Бежим в строю! Никого не обгоняем, если произошла потеря мяча, вышли из строя взяли мяч, встали в конец строя, продолжили выполнять задание.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>одновременный</p> <p>поточный</p>	<p><i>В одну шеренгу становись!</i></p> <p><i>Равняйся!</i></p> <p><i>Смирно!</i></p> <p><i>Мячи в руках!</i></p> <p><i>Здравствуй те!</i></p>
Этап организа	3. Организация общеразвивающих	7 мин		

ции общераз вивающ их упражне ний	упражнений в движении:			Направо! В обход навело по залу шагом мари!
	- ходьба с заданием:			Подбрасыва ем мяч перед собой,
	- ходьба, подбрасывание мяча двумя руками с хлопком перед собой и за спиной	1 круг		выполняем два хлопка.
	- ходьба, вращение мяча вокруг головы, туловища.	1 круг		Спина прямая!
	- ходьба, перевод мяча под ногами «восьмерка»	1 круг	одновременный	Высоко мяч не
	- ходьба, перебрасывание мяча над головой с одной руки на другую	1 круг		подбрасывае м! И не даем мячу упасть и удариться об пол!
	- ходьба, с переводом мяча под ногой на каждый шаг	1 круг		
	- ходьба с переводом мяча за спиной	1 круг		
4. Игра «СТРОЙСЯ ЗА МНОЙ» №1		4 мин		Выбрать трех капитанов. Разделить обучающихс я на команды
Объяснение и показ				

Основная часть учебно-тренировочного занятия – 30 минут

Этап выполнения двигательных действий	<p>Организация работы по обучению и закреплению двигательных умений и навыков:</p> <p><i>Методика передвижения баскетболиста с мячом</i></p> <p>Объяснение учебного материала и показ</p> <p>1. Упражнение для определения опорной ноги</p> <p>1. Исходное положение. Стойка баскетболиста, мяч в руках, 1 стоя на месте ведение мяча правой рукой</p> <p>2 поймать мяч</p> <p>3 совершаем «пивот» вперед вокруг правой ноги на четыре счета</p> <p>4 ведение на месте</p> <p>5-8 тоже вокруг левой ноги</p> <p>2. Упражнение «ускорение до ориентира»</p> <p>1. Исходное положение. Высокий старт по сигналу ускорение с ведением мяча, обегая фишку, возвращаемся с ведением в стойке защитника правым боком,</p>	4 мин	<p>приём демонстрации: тренер демонстрирует</p> <p>индивидуальный одновременный</p>	<p>В процессе упражнения использовать счет, для быстрого усвоения материала. Раз один пивот, на два второй пивот и т.д.</p>
---------------------------------------	---	-------	---	---

	3.Игра «СТРОЙСЯ ЗА МНОЙ» №1	30 сек	Используй счет при поворотах на ноге
	4..Эстафеты на закрепления техники ведения мяча	4 мин	
	Высокий старт по сигналу ускорение с ведением мяча, обегая фишку, возвращаемся с ведением в стойке защитника левым боком		
	5.Упражнение для определения опорной ноги	3 мин	
	1.Исходное положение. Стойка баскетболиста, мяч в руках, 1 бег на месте с ведением мяча правой рукой 2 остановка прыжком 3 совершаем «пивот» назад вокруг правой ноги 4 бег на месте 5-8 тоже вокруг левой ноги	5 мин	
	Методика проход к кольцу бросок в кольцо с двух шагов		
	6. Упражнение для закрепления броска с двух шагов		
	Объяснение учебного материала и показ		
	Исходное положение. Стойка баскетболиста с мячом в руках 1.Шаг левой ногой вперед, касание пола мячом. Подняться и сделать два шага. выполнив бросок по кольцу правой рукой 2.Шаг правой ногой вперед, касание пола мячом. Подняться и сделать два шага выполнив бросок по кольцу левой рукой	30 сек	
	Игра «СТРОЙСЯ ЗА МНОЙ» №1	4 мин	
7.Упражнение для определения опорной ноги, после движения, при остановки прыжком			
1 Исходное положение. Высокий старт по сигналу бег с ведением мяча правой рукой, по свистку остановка прыжком. Правая нога опорная, «пивот» вперед. Шаг левой ногой удар мяча о пола далее ведение. оббегая фишку,			
2 Исходное положение. Высокий старт по сигналу бег с ведением мяча левой рукой, по свистку остановка. Правая нога опорная, «пивот» вперед. Шаг правой ногой удар мяча о пола далее ведение.			

Этап подвижных игр	оббегая фишку Обучающиеся делятся на команды для проведение игр	30 сек	посменный индивидуальный соревновательный	
		4 мин		
	Игра «СТРОЙСЯ ЗА МНОЙ» №1	5 мин		
	Игра «БЫСТРАЯ ПЕРЕДАЧА» № 13 Игра «ПОБЕДИТЕЛЬ» № 14			
Заключительная часть учебно-тренировочного занятия – 4-5 минут				
Рефлексивный этап	1. Организация постепенного снижения работоспособности обучающихся: <i>У каждого обучающегося мяч, ведение по всей площадке, по свистку взять мяч в руки и сделать остановку прыжком (мяч в двух руках под подбородком) Педагог смотрит на выполнение правильной стойке баскетболиста (Толкает обучающегося в корпус, для совершенствование стойки)</i>	2 мин	одновременный	Отметить внимательных и трудолюбивых обучающихся
	2. Игра «СТРОЙСЯ ЗА МНОЙ» №1	30 сек		
	3. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия	1 мин		
	4. Уборка инвентаря			