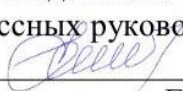
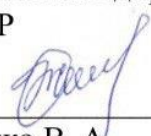


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №13

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
классных руководителей

  
Скрипниченко Е. Ю.  
Приказ № 01-08/144  
от «02» сентября 2024 г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по ВР

  
Жижко В. А.  
Приказ № 01-08/144  
от «02» сентября 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 13  
 И. Г. Ткаченко

«02» сентября 2024 г.

Приказ № 01-08/144

**Рабочая программа**

**БАСКЕТБОЛ**

**Класс «5А» «5Б» «6А» «6Б»**

**Рабочая программа**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ-ОБРАЗОВАНИЕ «5-6» классы**

**Учитель Сычев В. И**

**Срок реализации программы, учебный год 2024-2025 учебный год**

**Количество часов: по учебному плану всего 324 часа в год; в неделю 2 час**

г. Армавир 2024 г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Место программы в учебно – воспитательном процессе:** Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре,

возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное-воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

**Цель программы:** *создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.*

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

**Наполняемость групп и режим учебно – тренировочной работы:**

Рабочая программа по баскетболу предназначена для детей 5-6 классов, рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академический часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

**Формы организации занятий:**

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся 5-6 классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей

и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5-6 х классов представлено в примерном учебном плане.

### **Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

#### ***Техническая подготовка:***

##### ***Занимающийся в секции должен:***

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

#### ***Тактическая подготовка:***

##### ***Для занимающегося в секции должно быть характерно:***

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

### Учебно-тематический план 5-6 классы

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>138</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	<b>30</b>
	2.2. Ловля и передача мяча	<b>36</b>
	2.3. Ведение мяча	<b>36</b>
	2.4. Броски мяча	<b>36</b>
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>120</b>
	3.1. Действия игрока в защите	<b>60</b>
	3.2. Действия игрока в нападении	<b>60</b>
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>42</b>
	4.1. Общая подготовка	<b>22</b>
	4.2. Специальная	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>8</b>
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>8</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>324</b>

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия т. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени

#### Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## **Физическая подготовка.**

### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка.**

### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Методическое обеспечение программы:**

#### **Формы проведения занятий:**

1. практические занятия;
2. эстафеты;
3. подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. обучающие и двусторонние игры;
6. товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

#### **Условия реализации программы секции спортивных игр «Баскетбол».**

##### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по баскетболу, пополнение материальной базы мячами, др. инвентарём.

Для проведения занятий в секции необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастические скамейки
3. Гимнастические маты
4. Скакалки
5. Мячи набивные
6. Резиновые амортизаторы
7. Гантели различной массы
8. Мячи баскетбольные

##### Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спорт, игр «Баскетбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

##### Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Баскетбол»;
- журнал учёта работы, посещаемости.



**Календарно – тематический план 5-6 классы**

<b>№</b>	<b>Название Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Оборудование</b>
1.	Единая спортивная классификация. ОФП	1		Мячи, Конусы
2.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1		Мячи, Конусы
3.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2		Мячи, Конусы
4.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
5.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1		Мячи, Конусы
6.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2		Мячи, Конусы
7.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
8.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1		Мячи, Конусы
9.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1		Мячи, Конусы
10	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		Мячи, Конусы
11	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
12	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1		Мячи, Конусы
13	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1		Мячи, Конусы
14	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
15	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1		Мячи, Конусы Скакалки
16	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1		Мячи, Конусы
17	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1		Мячи, Конусы
18	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1		Мячи, Конусы
19	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1		Мячи, Конусы
20	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1		Мячи, Конусы
21	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1		Мячи, Конусы

22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1		Мячи, Конусы
23	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1		Мячи, Конусы Скакалки
24	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1		Мячи, Конусы
25	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
26	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1		Мячи, Конусы
27	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1		Мячи, Конусы
28	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2		Мячи, Конусы
29	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1		Мячи, Конусы
30	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1		Мячи, Конусы Скакалки
31	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
32	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2		Мячи, Конусы
33	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1		Мячи, Конусы
34	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1		Мячи, Конусы
35	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		Мячи, Конусы
36	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2		Мячи, Конусы
37	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1		Мячи, Конусы
38	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1		Мячи, Конусы
39	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
40	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1		Мячи, Конусы
41	Контрольные испытания. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы

42	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1		Мячи, Конусы
43	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
44	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	2		Мячи, Конусы Скакалки
45	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1		Мячи, Конусы
46	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1		Мячи, Конусы
47	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1		Мячи, Конусы
48	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1		Мячи, Конусы
49	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
50	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1		Мячи, Конусы
51	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1		Мячи, Конусы
52	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1		Мячи, Конусы
53	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1		Мячи, Конусы
54	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1		Мячи, Конусы
55	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1		Мячи, Конусы
56	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
57	Совершенствование техники ведения мяча.	1		Мячи, Конусы
58	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1		Мячи, Конусы
59	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
60	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1		Мячи, Конусы
61	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1		Мячи, Конусы
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2		Мячи, Конусы
63	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		Мячи, Конусы
64	Многократное выполнение технических приемов	1		Мячи, Конусы

	и тактических действий.			
65	Совершенствование техники бросков мяча.	2		Мячи, Конусы
66	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
67	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	2		Мячи, Конусы
68	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
69	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
70	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
71	Учебная игра.	1		Мячи, Конусы
72	Учебная игра.	1		Мячи, Конусы

### Список литературы.

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. М.1984.
2. Васильев В. Баскетбол-это великолепно. М. «просвещение» 1961
3. Гомельский В.А. Папа великий тренер М.2008.
4. Нестеровский Д.Н. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. «Академия» 2007.
5. Пельменев В.К. Методика совершенствования бросков у баскетболистов. Калининград 2000.