

**БІБЛІОТЕКА МОЛОДОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**В.К.Кіндрат  
А.А.Кашуба  
А.П.Панчук**



# **ОСНОВИ БАСКЕТБОЛУ**

**НАВЧАЛЬНО-  
МЕТОДИЧНИЙ  
ПОСІБНИК**

К 0 0 0 1

**Міністерство освіти і науки України  
Інститут проблем виховання НАПН України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної  
освіти  
БІБЛІОТЕКА МОЛОДОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ**

**Кіндрат В.К.  
Кашуба А.А.  
Панчук А.П.**

# **ОСНОВИ БАСКЕТБОЛУ**

*Навчально-методичний посібник*

Рівне 2015

**УДК 796.323.2**

**ББК 75.566**

**К 41**

*Схвалено Міністерством освіти і науки України для використання в загальноосвітніх навчальних закладах (від 06.03.2015 лист № 14.1/12-Г-74)*

**Рецензенти:**

**Цьось А.В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.

**Шемосюк С.С.** – головний тренер Рівненського баскетбольного клубу «БК-93 ОШВСМ», Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, директор Рівненської СДЮШОР, президент федерації баскетболу Рівненської області.

**Малафійк І.В.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедрою загальної і соціальної педагогіки та управління освітою Рівненського державного гуманітарного університету.

**Кіндрат В.К.**

**К 41** Основи баскетболу. Навчально-методичний посібник / В.К. Кіндрат, А.А. Кашуба, А.П. Панчук. – Рівне: 2015. – 204 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлюються питання історичного розвитку та становлення гри, організація і методика проведення змагань, техніка виконання та методика навчання прийомів, які використовуються під час гри в баскетбол. Навчально-методичний посібник призначений для студентів, викладачів, вчителів фізичної культури, тренерів, працівників галузі фізичної культури та спорту.

**УДК 796.323.2**

**ББК 75.566**

© **Кіндрат В.К., 2015**

© **Кашуба А.А., 2015**

© **Панчук А.П., 2015**

© **«Волинські обереди», 2015**

**ISBN 978-966-416-396-2**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>7</b>
<b>КОРОТКИЙ СЛОВНИК СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ.....</b>	<b>10</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ІСТОРІЯ ГРИ .....</b>	<b>16</b>
1.1 Стародавні ігри, що за своїм змістом нагадували сучасний баскетбол .....	16
1.2 Людина, яка придумала гру під назвою «баскетбол». Час та місце виникнення баскетболу .....	17
1.3 Перша збірка правил для гри баскетбол .....	18
1.4 Етапи розвитку гри.....	19
1.5 Розвиток баскетболу у Царській Росії.....	24
1.6 Здобутки українських спортсменів у складі збірної команди СРСР .....	25
1.7 Історія українського баскетболу від 1991 року до сьогодні.....	26
1.8 Баскетбол на Рівненщині .....	29
<b>РОЗДІЛ 2 ТЕХНІКА ТА ТАКТИКА ГРИ В БАСКЕТБОЛ.....</b>	<b>43</b>
2.1 Класифікація техніки гри у нападі.....	43
2.2 Класифікація техніки гри у захисті .....	44
2.3 Спеціалізація гравців за ігровими функціями (амплуа) .....	44
2.4 Способи переміщення гравця по майданчику .....	46
2.5 Ведення м'яча. Форми та способи ведення м'яча .....	48
2.6 Класифікація передач м'яча у баскетболі .....	50
2.7 Техніка виконання ловлі м'яча двома та однією руками.....	51
2.8 Техніка виконання передачі м'яча двома руками від грудей.....	53
2.9 Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху .....	54
2.10 Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу.....	54

2.11 Техніка виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху.....	55
2.12 Техніка виконання передачі м'яча прямою рукою зверху.....	56
2.13 Техніка виконання передачі м'яча прямою рукою знизу.....	56
2.14 Техніка виконання передачі м'яча однією рукою від плеча.....	57
2.15 Техніка виконання передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика.....	58
2.16 Заслін (одиначний, груповий, в русі, на місці).....	58
2.17 Класифікація кидків м'яча в кошик у баскетболі.....	59
2.18 Техніка виконання кидка в кошик від грудей.....	61
2.19 Техніка виконання кидка в кошик двома руками зверху.....	61
2.20 Техніка виконання кидка в кошик однією рукою зверху з місця.....	62
2.21 Техніка виконання кидка в кошик однією рукою у стрибку.....	64
2.22 Техніка виконання кидка в кошик однією та двома руками знизу.....	66
2.23 Розташування гравців при пробитті штрафного кидка.....	67
2.24 Відволікаючі дії (фінти).....	68
2.25 Стійки захисника.....	69
2.26 «Стратегія» гри у баскетбол.....	71
2.27 Тактика гри у баскетбол.....	72
2.28 Організація тактики гри у нападі.....	73
2.29 Організація тактики гри у захисті.....	75
2.30 Персональна система захисту та її варіанти.....	77
2.31 Зонна система захисту та її варіанти.....	80

## **РОЗДІЛ 3 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ..... 86**

3.1	Методи, які використовуються під час навчання техніки і тактики гри у баскетбол. Послідовність навчання технічних прийомів гри.....	86
3.2	Методика навчання переміщень .....	88
3.3	Методика навчання зупинок .....	90
3.4	Методика навчання поворотів.....	91
3.5	Методика навчання ловлі м'яча .....	92
3.6	Методика навчання передач м'яча .....	95
3.7	Методики навчання ведення м'яча (дриблінг) .....	97
3.8	Методика навчання кидків з місця та після виконання подвійного кроку .....	102
3.9	Методики навчання кидка у стрибку.....	106
3.10	Методика навчання відволікаючих дій (фінтів).....	108
3.11	Методика навчання боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита .....	109
3.12	Рухливі ігри з елементи баскетболу .....	110

## **РОЗДІЛ 4 ПОЗАКЛАСНА РОБОТА З БАСКЕТБОЛУ ..... 123**

4.1	Організація та проведення змагань з баскетболу .....	123
4.1.1	Види змагань з баскетболу .....	123
4.1.2	Планування змагань. Жеребкування команд..	124
4.1.3	Структура положення про змагання з баскетболу .....	125
4.1.4	Класифікація команд у баскетболі.....	128
4.1.5	Колова система розіграшу змагань з баскетболу .....	131
4.1.6	Кубкова система розіграшу змагань з баскетболу .....	136
4.1.7	Змішана система розіграшу змагань з баскетболу .....	138
4.2	Особливості спортивного тренування з баскетболу .	138
4.2.1	Форми організації тренувальних занять з баскетболу .....	138
4.2.2	Головні засоби навчання та тренування.....	141
4.2.3	Зміст навантажень у спортивному тренуванні	143

4.2.4 Регулювання навантаження на заняттях зі спортивних ігор .....	147
4.2.5 Самоконтроль на заняттях зі спортивних ігор	151
4.2.6 Психологічні принципи, які слід враховувати під час кожного кидка у кошик з будь-якої дистанції .....	154
4.2.7 Фізичні принципи, які слід враховувати під час кожного видка у кошик з будь-якої дистанції ...	155
<b>РЕКОМЕНДОВАНІ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА .....</b>	<b>157</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>160</b>

## ВСТУП

Баскетбол – одна з найбільш популярних та масових командних спортивних ігор. За свою більш ніж вікову історію він здобув величезне число шанувальників у всьому світі.

З великого числа засобів фізичного виховання баскетболу належить провідне місце. За даними Міжнародної любительської федерації баскетболу (ФІБА), число людей, що займаються баскетболом у світі становить понад 250 млн. чоловік. Не меншою популярністю користується гра і у нас в Україні.

Баскетбол приваблює своєю видовищністю, великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів, емоційністю, легкістю, динамічністю, одночасно колективізмом та індивідуалізмом і до того ж є ефективним засобом для всебічного фізичного розвитку особистості.

Популярність баскетболу і широке його застосування в системі фізичного виховання обумовлюються, перш за все, економічною доступністю гри, високою емоційністю, великим видовищним ефектом, комплексним впливом на організм людини, а також зумовлює прояв гравцями морально-вольових якостей: відповідальності, поваги до партнерів по команді та суперника, дисциплінованості, сміливості, взаємодопомоги, рішучості, наполегливості.

Взаємозв'язок між навичками техніки гри та фізичними якостями широко використовується у вітчизняній системі виховання та освіти. Для гармонійного фізичного розвитку дошкільника і молодших школярів проводять рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу, а також двосторонні матчі з міні-баскетболу. Школярі середнього і старшого віку мають можливість займатися баскетболом на уроках фізичної культури і в спортивних секціях. У інститутах фізичної культури і на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів баскетбол є обов'язковою навчальною дисципліною.

Підготовка кваліфікованих баскетболістів проводиться в секціях з баскетболу ДЮСШ, СДОШОР, спортивних ліцеях та інтернатах, колективів фізичної культури і спорту.



У вітчизняній літературі з баскетболу, насамперед у працях фахівців України та Росії, широко описуються питання теорії та практики спортивного тренування баскетболістів різного рівня майстерності. Значно менше існує літератури присвяченої методиці навчання баскетболу як комплексного засобу фізичного виховання підростаючого покоління. Особливо складною є ситуація з вчителями загальноосвітніх навчальних закладів, оскільки деякі з них навіть не знайомі з основами викладання баскетболу. Тому виникла потреба у підготовці та виданні навчально-методичного посібника з баскетболу з урахуванням тих змін, що відбулися у правилах гри, техніці та тактиці, а також методиці навчання, який став би повсякденним помічником для вчителів та школярів і відігравав би позитивну роль в навчально-виховному процесі.

Навчально-методичний посібник складається з чотирьох розділів, кожний з котрих присвячується певному колу питань, короткого словника термінів і понять та додатків.

У розділі «ІСТОРІЯ ГРИ» дається історична довідка про зародження та встановлення гри, її основні принципи, про еволюцію правил. Автори описують історію зародження та розвитку баскетболу в Україні, а також здобутки українських спортсменів на міжнародних аренах, докладно зупиняються на історії розвитку баскетболу на Рівненщині.

Розділ «ТЕХНІКА І ТАКТИКА БАСКЕТБОЛУ» розглядається техніка прийомів гри, що спостерігаються в сучасному баскетболі, проаналізовано різноманітні прийоми нападу та захисту. Дії гравців та їх розташування проілюстровано рисунками.

У розділі «МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ» подано вправи для навчання та тренування технічних прийомів, висвітлюються чинники, які впливають на особливості виконання прийомів у різних ігрових умовах.

В останньому розділі навчально-методичного посібника «ПОЗАКЛАСНА РОБОТА З БАСКЕТБОЛУ» увага приділяється проведенню змагань з баскетболу, розглядаються особливості їх організації та проведення, а також системи розіграшу за якими

можна їх проводити. У даному розділі, також описується засоби та методи тренувань та форми організації тренувальних занять.

Навчально-методичний посібник призначений для вчителів фізичної культури, викладачів, студентів, тренерів, школярів, працівників в галузі фізичної культури і спорту.

## ДОДАТКИ

### *Додаток А*

#### *Історія баскетболу в датах*

**1891р. 21 грудня** – Джеймс Нейсміт представив нову гру під назвою «баскетбол» на уроці фізкультури в Спрінгфілдському юнацькому коледжі Християнської Асоціації, штат Массачусетс, Сполучені Штати Америки

**1892р.** – була опублікована перша збірка правил для гри у баскетбол, вона містила в собі лише 13 пунктів.

**1892р. 11 березня** – відбулась перша публічна баскетбольна гра між студентами і викладачами Спрінгфілдського коледжу. Перемогу здобули студенти з рахунком 5:1

**1901р.** – було організовано перші міжнародні ігри студентів США

**1893р.** – замість корзин для збору персиків стали використовувати залізні кільця

**1893р.** – кільця стали кріпити до щитів, а не до балконів.

**1894р.** – вперше за порушення були введені штрафні кидки

**1894р.** – у США були видані перші офіційні правила гри, по яких почали проводити змагання

**1895р.** – за кидки, набрані з гри, було вирішено нараховувати два очки, а при влучному виконанні штрафного кидка - одне

**1896р.** – було регламентовано кількість гравців, яким дозволяється бути на майданчику від однієї команди – 5 чоловік

**1896р.** – було дозволено гравцям переміщуватись за допомогою ведення

**1901р.** – була опублікована перша публікація про баскетбол в Царській Росії

**1904р.** – на Іграх III Олімпіади у Сент-Луїсі був організований показовий баскетбольний турнір

**1906р.** – були проведені перші офіційні змагання в Царській Росії

**1912р.** – було введено обов'язковий напис номера на майці кожного гравця

*Продовження додатку А*

**1919р.** – відбувся перший Міжнародний баскетбольний турнір між армійськими командами США, Італії та Франції

**1923р.** – було проведено перший чемпіонат СРСР з баскетболу

**1927р.** – у м. Женева було створено школу фізичного виховання, метою якої був розвиток баскетболу на теренах Європи та інших континентах

**1932р. 18 червня** – у м. Женева було створено Міжнародну федерацію баскетболу(ФІБА)

**1932р.** – була введена трьохсекундна зона

**1935р.** – у м. Женеві було проведено перший чемпіонат Європи серед чоловічих команд

**1935р. 28 лютого** – на сесії Міжнародного олімпійського комітету баскетбол був визнаний олімпійським видом спорту

**1936р.** – баскетбол представлений, як окремий вид спорту, на XI літніх Олімпійських іграх, що проходили у м. Берлін, Німеччина

**1937р.** – було введено в дію правило 10 секунд, що обмежило час контролю м'ячем у своїй (тиловій) зоні

**1938р.** – у м. Рим, Італія, було проведено перший чемпіонат Європи з баскетболу серед жіночих команд

**1944р.** – було введено правило, яке дозволяло виконувати не лімітовану кількість замінів

**1947р.** – у міжнародних змаганнях почали приймати участь баскетболісти СРСР

**1948р.** – було введено правило 3-х секунд, яке забороняло гравцеві нападу перебувати у штрафній зоні суперника понад 3 секунди

**1948р.** – американський тренер Тоні Арчер вперше представив міні-баскетбол – гру, що призначалась для дітей

**1950р.** – у м. Буенос-Айрес, Аргентина, було проведено перший чемпіонат Світу з баскетболу

**1953р.** – у м. Сантьяго, Чилі, було проведено перший чемпіонат Світу з баскетболу серед жіночих команд

**1954р. 12 квітня** – у США було введено правило 24секунд, що обмежувало час на проведення атаки

*Продовження додатку А*

**1960р.** – у м. Рим було введено правило 30 секунд , що обмежувало час на проведення атаки

**1967р.** – вперше на чемпіонаті Світу з баскетболу перемогу здобуває чоловіча збірна СРСР

**1972р.** – чоловіча команда СРСР стала олімпійським чемпіоном на іграх XX Олімпіади, що проходила у Мюнхені, Німеччина

**1975р.** – вдруге на чемпіонаті Світу з баскетболу перемогу здобуває чоловіча збірна СРСР

**1976р.** – в програму XXI літніх Олімпійських ігор, що проходили в Монреалі, Канада, було включено жіночий баскетбол.

**1982р.** – втретє і в останнє на чемпіонаті Світу з баскетболу перемогу здобуває чоловіча збірна СРСР

**1988р.** – чоловіча команда СРСР стала олімпійським чемпіоном на іграх XXIV Олімпіади, які проходили у м. Сеул, Південна Корея

**1995р.** – жіноча команда України здобула перемогу на чемпіонаті Європи у місті Брно, Чехія.

**2000р.** – тривалість гри складає 4 періоди по 10 хвилин чистого часу

**2000р.** – ФІБА затвердило правило 24секунд, що обмежувало час на проведення атаки, а також право володіти м'ячем у своїй тиловій зоні зменшили до 8 секунд

**2010р.** – у Європі продовжено межі трьохочкової зони до 6,75 м.

**2013р.** – на чемпіонаті Європи чоловіча збірна України посіла 6 місце

**2014р.** – чоловіча збірна України вперше взяла участь у чемпіонаті Світу

*Додаток Б*

**Баскетбол на іграх Олімпіад, чемпіонатах Світу, Європи та України**

*Переможці та призери ігор Олімпіад (чоловіки)*

<b>Рік</b>	<b>Місце проведення</b>	<b>Переможці</b>	<b>Срібні призери</b>	<b>Бронзові призери</b>
1936	Берлін	США	Канада	Мексика
1948	Лондон	США	Франція	Бразилія
1952	Гельсінкі	США	СРСР	Уругвай
1956	Мельбурн	США	СРСР	Уругвай
1960	Рим	США	СРСР	Бразилія
1964	Токіо	США	СРСР	Бразилія
1968	Мехіко	США	Югославія	СРСР
1972	Мюнхен	СРСР	США	Куба
1976	Монреаль	США	Югославія	СРСР
1980	Москва	Югославія	Італія	СРСР
1984	Лос - Анджелес	США	Іспанія	Югославія
1988	Сеул	СРСР	Югославія	США
1992	Барселона	США	Хорватія	Литва
1996	Атланта	США	Югославія	Литва
2000	Сідней	США	Франція	Литва
2004	Афіни	Аргентина	Італія	США
2008	Пекін	США	Іспанія	Аргентина
2012	Лондон	США	Іспанія	Росія

**Кількість медалей**

<b>Країна</b>	<b>Золото</b>	<b>Срібло</b>	<b>Бронза</b>	<b>Загалом</b>
США	14	1	2	17
СРСР, Росія	2	4	3	9
Югославія/Сербія	1	4	1	6

*Продовження додатку Б*

Аргентина	1	0	1	2
Іспанія	0	3	0	3
Італія	0	2	0	2
Франція	0	2	0	2
Канада	0	1	0	1
Хорватія	0	1	0	1
Литва	0	0	3	3
Бразилія	0	0	3	3
Уругвай	0	0	2	2
Мексика	0	0	1	1
Куба	0	0	1	1
Росія	0	0	1	1

*Переможці та призери ігор Олімпіад (жінки)*

Рік	Місце проведення	Переможці	Срібні призери	Бронзові призери
1976	Монреаль	СРСР	США	Болгарія
1980	Москва	СРСР	Болгарія	Югославія
1984	Лос -	США	Південна	КНР
1988	Сеул	США	Югославія	СРСР
1992	Барселона	ОК СНД	Китай	США
1996	Атланта	США	Бразилія	Австралія
2000	Сідней	США	Австралія	Бразилія
2004	Афіни	США	Австралія	Росія
2008	Пекін	США	Австралія	Росія
2012	Лондон	США	Франція	Австралія

*Продовження додатку Б*

## Кількість медалей

Країна	Золото	Срібло	Бронза	Загалом
США	7	1	1	9
СРСР/СНД	3	0	1	4
Австралія	0	3	2	5
Югославія/Сербія	0	1	1	2
Бразилія	0	1	1	2
Болгарія	0	1	1	2
Китай	0	1	1	2
Франція	0	1	0	1
Південна Корея	0	1	0	1
Росія	0	0	2	2

*Переможці та призери чемпіонатів Світу (чоловіки)*

Рік	Місце проведення	Переможці	Срібні призери	Бронзові призери
1950	Аргентина	Аргентина	США	Чилі
1954	Бразилія	США	Бразилія	Філіппіни
1959	Чилі	Бразилія	США	Чилі
1963	Бразилія	Бразилія	Югославія	СРСР
1967	Уругвай	СРСР	Югославія	Бразилія
1970	Югославія	Югославія	Бразилія	СРСР
1974	Пуерто-Ріко	СРСР	Югославія	США
1978	Філіппіни	Югославія	СРСР	Бразилія
1982	Колумбія	СРСР	США	Югославія
1986	Іспанія	США	СРСР	Югославія
1990	Аргентина	Югославія	СРСР	США
1994	Канада	США	Росія	Хорватія



*Продовження додатку Б*

1998	Греція	Югославія	Росія	США
2002	США	Югославія	Аргентина	Німеччина
2006	Японія	Іспанія	Греція	США
2010	Туреччина	США	Туреччина	Литва
2014	Іспанія	США	Сербія	Франція

## Кількість медалей

Країна	Золото	Срібло	Бронза	Загалом
США	5	3	4	12
Югославія/Сербія	5	4	2	11
СРСР	3	0	2	5
Бразилія	2	2	2	6
Аргентина	1	1	0	2
Іспанія	1	0	0	1
Росія	0	5	0	5
Греція	0	1	0	1
Туреччина	0	1	0	1
Чилі	0	0	2	2
Філіппіни	0	0	1	1
Німеччина	0	0	1	1
Хорватія	0	0	1	1
Литва	0	0	1	1
Франція	0	0	1	1

*Переможці та призери чемпіонатів Світу (жінки)*

Рік	Місце проведення	Переможці	Срібні призери	Бронзові призери
-----	------------------	-----------	----------------	------------------

*Продовження додатку Б*

1953	Чилі	США	Чилі	Франція
1957	Бразилія	США	СРСР	Чехосл.*
1959	СРСР	СРСР	Болгарія	Чехосл.*
1964	Перу	СРСР	Чехосл.*	Болгарія
1967	Чехословаччина	СРСР	Пд. Корея	Чехосл.*
1971	Бразилія	СРСР	Чехосл.*	Бразилія
1975	Колумбія	СРСР	Японія	Чехосл.*
1979	Південна	США	Південна	Канада
1983	Бразилія	СРСР	США	КНР
1986	СРСР	США	СРСР	Канада
1990	Малайзія	США	Югославія	Куба
1994	Австралія	Бразилія	КНР	США
1998	Німеччина	США	Росія	Австралі
2002	Китай	США	Росія	Австралі
2006	Бразилія	Австралія	Росія	США
2010	Чехія	Австралія	Чехія	Іспанія
2014	Туреччина	США	Іспанія	Австралі

\* Чехосл. – Чехословаччина

Кількість медалей

Країна	Золото	Срібло	Бронза	Загалом
США	9	1	2	12
СРСР	6	2	0	8
Австралія	1	0	1	4
Бразилія	1	0	1	2
Росія	0	3	0	3
Чехословаччина	0	2	4	6
Болгарія	0	2	0	2

*Продовження додатку Б*

Південна Корея	0	2	0	2
Китай	0	1	1	2
Іспанія	0	1	1	2
Чилі	0	1	0	1
Чехія	0	1	0	1
Японія	0	1	0	1
Югославія	0	1	0	1
Канада	0	0	2	2
Куба	0	0	1	1
Франція	0	0	1	1

*Переможці та призери чемпіонатів Європи (чоловіки)*

Рік	Місце проведення	Переможці	Срібні призери	Бронзові призери
1935	Швейцарія	Латвія	Іспанія	Чехосл.*
1937	Латвія	Литва	Італія	Франція
1939	Литва	Литва	Латвія	Польща
1946	Швейцарія	Чехосл.*	Італія	Угорщина
1947		СРСР	Чехосл.*	Єгипет
1949	Єгипет	Єгипет	Франція	Греція
1951	Франція	СРСР	Чехосл.*	Франція
1953	СРСР	СРСР	Угорщина	Франція
1955	Угорщина	Угорщина	Чехосл.*	СРСР
1957	Болгарія	СРСР	Болгарія	Чехосл.*
1959	Туреччина	СРСР	Чехосл.*	Франція
1961	Югославія	СРСР	Югославія	Болгарія
1963	Польща	СРСР	Югославія	Польща

*Продовження додатку Б*

1965	СРСР	СРСР	Югославія	Польща
1967	Фінляндія	СРСР	Чехосл.*	Польща
1969	Італія	СРСР	Югославія	Чехосл.*
1971	Німеччина	СРСР	Югославія	Італія
1973	Іспанія	Югославія	Іспанія	СРСР
1975	Югославія	Югославія	СРСР	Італія
1977	Бельгія	Югославія	СРСР	Чехосл.*
1979	Італія	СРСР	Ізраїль	Югославія
1981	Чехословаччина	СРСР	Югославія	Чехосл.*
1983	Франція	Італія	Іспанія	СРСР
1985	Німеччина	СРСР	Чехосл.*	Італія
1987	Іспанія	Греція	СРСР	Югославія
1989	Франція	Югославія	Греція	СРСР
1991	Італія	Югославія	Італія	Іспанія
1993	Німеччина	Німеччина	Росія	Хорватія
1995	Греція	Югославія	Литва	Хорватія
1997	Іспанія	Югославія	Італія	Росія
1999	Франція	Югославія	Литва	Іспанія
2001	Туреччина	Югославія	Туреччина	Іспанія
2003	Швеція	Литва	Іспанія	Італія
2005	Сербія	Греція	Німеччина	Франція
2007	Іспанія	Росія	Іспанія	Литва
2009	Польща	Іспанія	Сербія	Греція
2011	Литва	Іспанія	Франція	Росія
2013	Словенія	Франція	Литва	Іспанія

\* Чехосл. – Чехословаччина

*Продовження додатку Б*

## Кількість медалей

Країна	Золото	Срібло	Бронза	Загалом
СРСР	14	3	4	21
Югославія	5	5	3	13
Литва	3	2	1	6
Сербія	3	1	1	5
Іспанія	2	6	1	11
Італія	2	4	4	10
Греція	2	1	2	5
Чехія	1	6	5	12
Франція	1	2	5	8
Росія	1	1	2	4
Угорщина	1	1	1	3
Німеччина	1	1	0	2
Латвія	1	1	0	2
Єгипет	1	0	1	2
Польща	0	1	3	4
Болгарія	0	1	1	2
Туреччина	0	1	0	1
Ізраїль	0	1	0	1
Хорватія	0	0	2	2

*Переможці та призери чемпіонатів Європи (жінки)*

Рік	Місце проведення	Переможці	Срібні призери	Бронзові призери
1938	Італія	Італія	Литва	Польща
1950	Угорщина	СРСР	Угорщина	Чехосл.*
1952	СРСР	СРСР	Чехосл.*	Угорщина

*Продовження додатку Б*

1954	Югославія	СРСР	Чехосл.*	Болгарія
1956	Чехословаччина	СРСР	Угорщина	Чехосл.*
1958	Польща	Болгарія	СРСР	Чехосл.*
1960	Болгарія	СРСР	Болгарія	Чехосл.*
1962	Франція	СРСР	Чехосл.*	Болгарія
1964	Угорщина	СРСР	Болгарія	Чехосл.*
1966	Румунія	СРСР	Чехосл*	ГДР
1968	Італія	СРСР	Югославія	Польща
1970	Нідерланди	СРСР	Франція	Югославі
1972	Болгарія	СРСР	Болгарія	Чехосл.*
1974	Італія	СРСР	Чехосл*	Італія
1976	Франція	СРСР	Чехосл.*	Болгарія
1978	Польща	СРСР	Югославія	Чехосл.*
1980	Югославія	СРСР	Польща	Югославі
1981	Італія	СРСР	Польща	Чехосл.*
1983	Угорщина	СРСР	Болгарія	Угорщина
1985	Італія	СРСР	Болгарія	Угорщина
1987	Іспанія	СРСР	Югославія	Угорщина
1989	Болгарія	СРСР	Чехосл.*	Болгарія
1991	Ізраїль	СРСР	Югославія	Угорщина
1993	Італія	Іспанія	Франція	Словаччи
1995	Чехія	<b>Україна</b>	Італія	Росія
1997	Угорщина	Литва	Словенія	Германія
1999	Польща	Польща	Франція	Росія
2001	Франція	Франція	Росія	Іспанія
2003	Греція	Росія	Чехія	Іспанія
2005	Туреччина	Чехія	Росія	Іспанія
2007	Італія	Росія	Іспанія	Білорусь

*Продовження додатку Б*

2009	Латвія	Франція	Росія	Іспанія
2011	Польща	Росія	Туреччина	Франція
2013	Франція	Іспанія	Франція	Туреччин

\* Чехосл. – Чехословаччина

## Кількість медалей

Країна	Золото	Срібло	Бронза	Загалом
СРСР	21	2	3	26
Росія	3	2	1	6
Франція	2	4	1	7
Іспанія	2	1	4	7
Болгарія	1	5	4	10
Польща	1	2	2	5
Італія	1	1	1	3
Литва	1	1	0	2
Чехія	1	1	0	2
Україна	1	0	0	1
Чехословаччина	0	7	8	15
Югославія	0	4	2	6
Угорщина	0	2	5	7
Словаччина	0	1	1	2
Туреччина	0	1	1	2
ГДР/Німеччина	0	0	2	2
Білорусь	0	0	1	1

*Чемпіони та призери  
Чемпіонатів України сезонів 1992-2014рр. (чоловіки)*

*Продовження додатку Б*

Сезон	Переможці	Срібні призери	Бронзові призери
1992/ 1993	«Будівельник» Київ	«СКА-ГАЗДА» Київ	«МКІ» Миколаїв
1993/ 1994	«Будівельник» Київ	«БПА-МОДА» Одеса	«Денді-Баскет» Київ
1994/ 1995	«Будівельник» Київ	«Київ-Баскет» Київ	«БПА-МОДА» Одеса
1995/ 1996	«Будівельник- Хорда» Київ	«Київ-Баскет» Київ	«Шахтар» Донецьк
1996/ 1997	«Будівельник» Київ	«БПА-МОДА» Одеса	«Київ-Баскет» Київ
1997/ 1998	«БПА-МОДА» Одеса	«Будівельник» Київ	«СК Миколаїв» Миколаїв
1998/ 1999	«БПА-МОДА» Одеса	«ЦСКА-РІКО» Київ	«Будівельник» Київ
1999/ 2000	«БК Київ» Київ	«МБК Одеса» Одеса	«ЦСКА-УКР НАФТА» Київ
2000/ 2001	«МБК Одеса» Одеса	«БК Київ» Київ	«БК Азовмаш» Маріуполь
2001/ 2002	«МБК Одеса» Одеса	«БК Київ» Київ	«БК Азовмаш» Маріуполь
2002/ 2003	«БК Азовмаш» Маріуполь	«МБК Одеса» Одеса	«БК Київ» Київ
2003/ 2004	«БК Азовмаш» Маріуполь	«БК Київ» Київ	«МБК Одеса» Одеса
2004/ 2005	«БК Київ» Київ	«БК Азовмаш» Маріуполь	«БК Хімік» Южний



*Продовження додатку Б*

2005/ 2006	«БК Азовмаш» Маріуполь	«БК Київ» Київ	«БК Хімік» Южний
2006/ 2007	«БК Азовмаш» Маріуполь	«БК Київ» Київ	«БК Хімік» Южний
2007/ 2008	«БК Азовмаш» Маріуполь	«БК Київ» Київ	«БК Хімік» Южний
2008/ 2009	«БК Азовмаш» Маріуполь	«БК Донецьк» Донецьк	«БК Хімік» Южний
2009/ 2010	«БК Азовмаш» Маріуполь	«Будівельник» Київ	«ФЕРРО-ЗНТУ» Запоріжжя
2010/ 2011	«Будівельник» Київ	«БК Донецьк» Донецьк	«БК Говерла» Івано-Франківськ
2011/ 2012	«БК Донецьк» Донецьк	«БК Азовмаш» Маріуполь	«ФЕРРО-ЗНТУ» Запоріжжя
2012/ 2013	«Будівельник» Київ	«БК Азовмаш» Маріуполь	«ФЕРРО-ЗНТУ» Запоріжжя
2013/ 2014	«Будівельник» Київ	«БК Хімік» Южний	«БК Азовмаш» Маріуполь
2014/ 2015	«БК Хімік» Южний	«БК Дніпро» Дніпропетровськ	«Будівельник» Київ

*Чемпіони та призери  
Чемпіонатів України сезонів 1992-2014рр. (жінки)*

Сезон	Переможці	Срібні призери	Бронзові призери
1991/ 1992	«Динамо» Київ	«Університет» Сімферополь	«Сталь» Дніпропетровськ

*Продовження додатку Б*

1992/ 1993	«Динамо» Київ	«Медін» Донецьк	«Сталь» Дніпропетровськ
1993/ 1994	«Динамо» Київ	«Медін» Донецьк	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя
1994/ 1995	«Динамо» Київ	«Медін» Донецьк	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя
1995/ 1996	«Динамо» Київ	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя	«Чайка» Донецьк
1996/ 1997	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя	«Динамо» Київ	«Енергобіс» Донецьк
1997/ 1998	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя	«ТІМ-СКУФ» Київ	«Енергобіс» Донецьк
1998/ 1999	«ТІМ-СКУФ» Київ	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя	«Динамо» Київ
1999/ 2000	«ТІМ-СКУФ» Київ	«Чайка-АЗМОЛ» Бердянськ	«ЗІГМУ» Запоріжжя
2000/ 2001	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя	«Динамо» Київ	«Чайка-АЗМОЛ» Бердянськ
2001/ 2002	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя	«Динамо» Київ	«Чайка-АЗМОЛ» Бердянськ
2002/ 2003	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя	«ТІМ-СКУФ» Київ	«Чайка-АЗМОЛ» Бердянськ
2003/ 2004	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя	«ТІМ-СКУФ» Київ	«Динамо» Київ
2004/ 2005	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя	«ТІМ-СКУФ» Київ	БК «Дніпро» Дніпропетровськ
2005/ 2006	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя	БК «Дніпро» Дніпропетровськ	«ТІМ-СКУФ» Київ

*Продовження додатку Б*

2006/ 2007	БК «Дніпро» Дніпропетровськ	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя	«ТІМ-СКУФ» Київ
2007/ 2008	«ТІМ-СКУФ» Київ	БК «Дніпро» Дніпропетровськ	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя
2008/ 2009	«Козачка-ЗалК» Запоріжжя	«ТІМ-СКУФ» Київ	«БК Чайка» Бердянськ
2009/ 2010	БК «Дніпро» Дніпропетровськ	«Динамо - НПУ» Київ	«КПУ» Запоріжжя
2010/ 2011	«ТІМ-СКУФ» Київ	БК «Дніпро» Дніпропетровськ	«БК Козачка» Запоріжжя
2011/ 2012	Динамо-НПУ Київ	Регина Баскет Бар Київ	«ТІМ-СКУФ» Київ
2012/ 2013	Динамо-НПУ Київ	Єлизавет – Баскет м. Кіровоград	«ТІМ-СКУФ» Київ
2013/ 2014	Єлизавет – Баскет м. Кіровоград	«ТІМ-СКУФ» Київ	Интерхим- СДЮШОР Одеса
2014/ 2015	Динамо-НПУ Київ	Интерхим- СДЮШОР Одеса	БК Франківськ

**Додаток В**

**Орієнтовний план-конспект уроку з баскетболу**  
**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ**

**Клас: 8**

*Тема : Спортивні ігри. Баскетбол. Вивчення передачі м'яча в стрибку*

Завдання : 1. Сприяти закріпленню навичок переміщень та зупинок по майданчику

3. Вивчення передач м'яча в стрибку

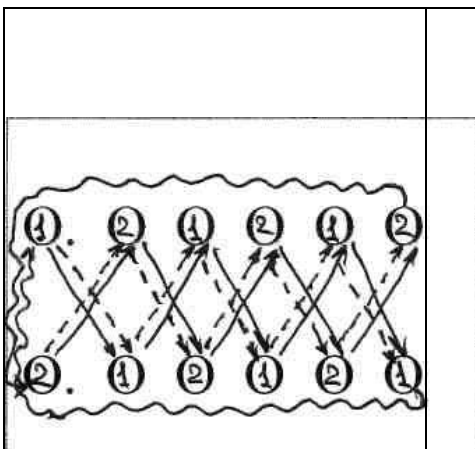
4. Сприяти вдосконаленню спритності

Місце проведення : Спортивний зал, баскетбольний майданчик

<b>Зміст уроку</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно – методичні вказівки</b>
<i>І. Підготовча частина</i>	<i>12 хв.</i>	
• Шиккування, рапорт чергового	1'	Біля лицьової лінії
• Повідомлення завдань уроку	2'	Акцент робити на основне завдання
• Ходьба звичайна, різновиди: • Ходьба на носках м'яч вгору • Ходьба на п'ятках м'яч вгору • Ходьба перекатом з п'ятки на носок м'яч вперед • Ходьба на зовнішній стороні стопи м'яч вперед	2'	Темп задавати голосом, дистанція три кроки, слідкувати за правильністю постави, живіт втягнути, спина пряма ноги прямі, руки прямі. Кожен учень бере м'яч у руки
• Нахили голови : на раз – нахил голови вниз м'яч до грудей, на два – нахил голови назад м'яч вперед	4'	На кожен крок, темп задавати голосом

*Продовження додатку В*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нахили вперед м'яч за спину з відведенням м'яча назад до відмови</li> </ul>	4'	Глибокий нахил, ноги прямі, на кожен крок
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба з випадами, прогнувшись заведення м'яча вгору-назад</li> </ul>	5'	В заді стояча пряма, темп задавати голосом, під час заведення м'яча руки прямі
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повільний біг із з обертання м'яча навколо ший, тулуба</li> </ul>	6'	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Біг з зупинкою по сигналу.</li> </ul>	7'	Поєднання бігу з підкиданням та ловлею м'яча у стрибку з подальшим при-земленням та поворотами на опорній нозі. Перший свисток – підкидання – ловля м'яча, повороти; другий - біг. М'яч підки-дати вперед-вгору, ловити в повітрі, повороти виконува-ти з великою амплітудою
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, перешикування в колону</li> </ul>	8'	Дистанція 4м. інтервал 4м.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гра м'ячів зі зміною місць.</li> </ul>	8'	Правила та умовні позначення: Гравці розташовуються у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 4м. та інтервалом 4м. Розраховуються на I-II номери. Однойменні номери розташовуються через одного. Перші номери обох шеренг одна



команда, другі номери – друга. За сигналом м'яч передається по діагоналі гравцеві, що стоїть навпроти на те ж місце перебігає гравець, що віддав передачу. Коли м'яч потрапляє до крайніх вони з веденням оббігають свою шеренгу і стають на місце тих, хто розпочинав вправу, далі відбуваються безперервні передачі та перебіжки в тій же послідовності доки гравці, що розпочинали гру не повернуться на свої місця. Якщо під час передачі м'яч зіштовхнувся з іншим м'ячем чи впав то його слід підняти та передати наступному гравцеві. Перемагає команда, що закінчила гру першою.

Умовні позначення:  
 О – гравець, О. – гравець з м'ячем, О(1) – гравці однієї команди, О(2) – гравці другої команди, --- -> - передача м'яча, -> - гравець, що рухається без м'яча, ~> - ведення м'яча

## Продовження додатку Б

• Перешикування в колону по одному	12'	
• Забір ЧСС	12'	
<i>II. Основна частина</i>	<u>30</u> <u>хв.</u>	
• Передачі м'яча на місці: - за голови - від паркету - прихована передача	13'	Чітке виконання передачі
• Вивчення передачі м'яча в стрибку	16'	Наочний показ, розказати про основи техніки, коли можна її застосовувати, її переваги, як виконувати
• Підкидання м'яча над собою в стрибку та його ловля	20'	Виконувати в стрибку. Стрибати вгору
• Передача м'яча у стрибку в парах на місці	23'	Відстань 1 м., поступово збільшити відстань до 2 м.
• Естафета з передачею м'яча в стрибку	28'	Правила гри див. у підготовчій частині
		
• Навчальна гра 5x5	33'	Згідно правил гри баскетбол

*Продовження додатку Б*

<u>III. Заключна частина</u>	<u>З хв.</u>	
• Шикування, підсумки уроку.	43'	
• Замір ЧСС	44'	
• Домашнє завдання	45'	

Інвентар : Баскетбольні м'ячі, баскетбольні стійки, свисток.



Навчальне видання

**Кіндрат Вадим Кирилович, Кашуба Анатолій  
Анатолійович, Панчук Андрій Паладійович**

## **ОСНОВИ БАСКЕТБОЛУ**

Навчально-методичний посібник

Комп'ютериний набір  
Редагування  
Дизайн обкладинки

Кашуба Анатолій Анатолійович  
Кіндрат Вадим Кирилович  
Кашуба Надія Володимирівна