

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Навчальна програма гуртка (секції)
«Міні гандбол»
для 1-4 класів закладів загальної середньої освіти
(авт. Петрушевський Є.І., Борисова О.В.)**

Київ – 2021

«Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладів»
комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України

(лист Інституту модернізації змісту освіти №21-1/12-Г-818 від 19.12.2017)

Затверджено до видання на засіданні кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Автори:

О.В. Борисова -доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Є.І. Петрушевський -директор Федерації гандболу України, майстер спорту України з гандболу

Рецензенти:

О.Г. Кубраченко -кандидат педагогічних наук, професор, заслужений тренер України, провідний тренер Міністерства молоді та спорту України;

В.Г. Ткачук -доктор біологічних наук, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

Програма секції з міні гандболу для дітей молодшого шкільного віку :
[для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти, керівників гуртку, секції, факультативів]/ уклад.: О.В. Борисова, Є.І. Петрушевський

Навчальна програма призначена для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти, керівників гуртку, секції, факультативів

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма розроблена для позакласної та позашкільної роботи гуртку міні-гандболу для учнів 1-4 класів, базується на основі нормативних документів, що регламентують фізкультурно-оздоровчу роботу, відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (із змінами та доповненнями); Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004; Національної доктрини розвитку освіти, до Указу Президента України № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», наказу Міністерства освіти і науки України № 486 від 21.07.2003 «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів», наказу Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521 «Про затвердження правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» та ряду інших нормативних документів з питань позашкільної освіти.

Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості молодого покоління є стратегічними завданнями розвитку сучасного суспільства, ефективними засобами реалізації яких є спортивні та рухливі ігри. Гра в міні-гандбол широкого використовується у провідних країнах світу серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Міні-гандбол – видовищний вид спорту, що сприяє не тільки удосконаленню рухових навичок, але й розвитку інтелектуальних і психічних можливостей учнів. У 2011 році стартував проект Міжнародної Федерації гандболу (ІНФ) «Міні-гандбол в школі», в рамках якого ІНФ спрямовує свої зусилля на популяризацію гандболу серед дітей. У проекті беруть участь всі національні федерації гандболу – члени ІНФ.

Сьогодні більшість посібників, присвячена методиці роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) і спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР), проте, відсутня для гуртків з міні-гандболу.

Авторами розроблено і запропоновано інноваційний підхід до оволодіння програмним матеріалом з міні-гандболу для учнів 1-4 класів, представлені загальні рекомендації для навчання техніці і тактиці доповнюються авторськими рекомендаціями щодо самостійного вивчення технічних прийомів гри, а також структурою чотирирічного процесу навчання.

Представлені розробки будуть корисні як для вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, керівників гуртків, секцій, так і студентів університетів фізичної культури під час підготовки до занять зі спортивних ігор та у період педагогічної практики у загальноосвітніх школах.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	3
ЗМІСТ	4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	5
РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ У ГУРТКУ З	9
2.1. Організація і планування навчально-тренувального процесу для дітей першого року навчання.	9
2.2. Організація і планування навчально-тренувального процесу для дітей другого року навчання	11
2.3. Організація і планування навчально-тренувального процесу для дітей третього року навчання	15
2.4. Організація і планування навчально-тренувального процесу для дітей четвертого року навчання	18
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З МІНІ ГАНДБОЛУ	23
Список літератури.....	31

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Міні-гандбол – це гра, яка має особливу філософію та спеціальні правила, що адаптовані для дітей молодшого шкільного віку. Школярі грають на зменшених майданчиках, із меншими воротами, спеціальними м'ячами та за спрощеними правилами.

Це чудова гра для дітей, які починають займатись спортом. Увага приділяється руху, бігу, кидкам, ловлі, балансуванню, стрибкам, ходьбі, дриблінгу. Застосовуються індивідуальна гра, гра змішаними командами. Хлопці і дівчата навчаються діяти в групі, сприймати свої переваги та недоліки. В матчах немає підрахунку голів та визначення переможців.

Заняття мають бути позитивними, без надмірних фізичних навантажень, базуватися на принципі масовості. Роль учителя з фізичної культури обмежується контролем і допомогою у разі необхідності. В матчах немає судді, є керівник, який вчить і допомагає дітям під час гри. Для дітей основним є участь, а не перемога, що знижує психологічний тиск та агресію на майданчику.

Головна мета – зміцнення здоров'я, фізичний розвиток учнів, виховання рухових якостей: швидкості, гнучкості, спритності. Навчання технічним прийомам гри («школа» техніки), тактичним діям (індивідуальним і груповим) і вдосконалення їх у грі, у взаємодіях. Чіткої спеціалізації по амплуа немає. Упродовж всього періоду навчання у гуртку учні проходять декілька етапів, на кожному з яких передбачається вирішення окремих задач.

Перший рік навчання. У навчальні групи зараховуються учні молодшого віку загальноосвітніх шкіл, які бажають займатися спортом і отримали письмовий дозвіл лікаря-педіатра. Здійснюється:

- фізкультурно-оздоровча і виховна робота;
- вивчення правил безпеки;
- виховання рухових якостей: швидкості, гнучкості, спритності;
- вивчення правила гри в міні-гандбол;
- ознайомлення з психологічними та фізичними засобами відновлення.

На другому році навчання здійснюється:

- фізкультурно-оздоровча і виховна робота;
- виховання рухових якостей: сили, швидкості, витривалості;
- застосування рухливих ігор та естафет;
- вивчення техніки пересування по майданчику;
- використання психологічних та фізичних засобів відновлення.

На третьому році навчання здійснюється:

- фізкультурно-оздоровча і виховна робота.
- виховання рухових якостей: сили, швидкості, спеціальної витривалості.
- застосування рухливих ігор та естафет;
- оволодіння техніки пересування по майданчику;
- навчання прийомам гри, удосконалення їх в умовах, близьких до змагальних;
- навчання індивідуальним і груповим діям, вдосконалення в різних комбінаціях і системах нападу і захисту;
- змагання з міні-гандболу;
- формування вмінь готуватися і брати участь у змаганнях (налаштовуватись на гру, регулювати емоційний стан перед грою та під час гри незалежно від її результату, проводити комплекс відновлювальних заходів);
- психологічні та фізичні засоби відновлення.

На четвертому році навчання здійснюється:

- удосконалення загальної фізичної підготовленості (гнучкості, спритності, швидкісне-силових здібностей);
- оволодіння прийомами техніки на рівні вмінь і навичок;
- застосування рухливих ігор та естафет;
- оволодіння індивідуальними і груповими тактичними діями як у нападі, так і захисті;
- початкова спеціалізація, визначення ігрового амплуа;
- змагання з міні-гандболу;
- формування навичок готуватися і брати участь у змаганнях (налаштовуватись на гру, регулювати емоційний стан перед грою, під час гри незалежно від її результату, проводити комплекс відновлювальних заходів);
- психологічні та фізичні засоби відновлення.

1.1. Орієнтовний розрахунок годин навчальної програми шкільного гуртка з міні-гандболу

Планування навчальної програми обумовлюється специфікою процесу навчання не тільки руховим діям, але й оздоровчих завдань з метою впливу на фізичний розвиток дітей, підвищення функціонального стану їх організму.

Таблиця 1.

Розрахунок годин навчального матеріалу у програмі гуртка з міні-гандболу (3 години на тиждень)

№	Розділи та теми	Кількість годин	З них:	
			теоретичні	практичні
1	Теоретична підготовка	15		
	Історія світового і українського гандболу		3	
	Правила техніки безпеки		3	
	Правила з міні-гандболу		4	
	Гігієна одягу та спортивного обладнання		4	
2	Технічна підготовка	40		9
	Техніка пересування по майданчику			8
	Техніка ловлі м'яча			8
	Техніка передачі м'яча			8
	Техніка кидка м'яча			8
3	Загальна фізична підготовка	12		
	Вправи для розвитку швидкості, гнучкості, спритності			6
	Вправи для розвитку координаційних здібностей			6
4	Спеціальна фізична підготовка	16		
	Рухливі ігри та естафети			8
	Спортивні ігри за спрощеними правилами			8
5	Змагання з міні-гандболу	5		4
6	Контрольні нормативи	2		2
	Всього годин	90	14	84

Таблиця 2.

Розрахунок годин навчального матеріалу у програмі гуртка з міні-гандболу (6 годин на тиждень)

№	Розділи та теми	Кількість годин	З них:	
			теоретичні	практичні
1	Теоретична підготовка	30		
	Історія світового і українського гандболу		6	
	Правила техніки безпеки		6	
	Правила з міні-гандболу		8	
	Гігієна одягу та спортобладнання		8	
2	Технічна підготовка	80		
	Техніка пересування по майданчику			16
	Техніка ловлі м'яча			20
	Техніка передачі м'яча			20
	Техніка кидка м'яча			20
	Техніка ловлі м'яча в русі			24
	Техніка кидка в стрибку			40
3	Загальна фізична підготовка	100		
	Вправи для розвитку швидкості, гнучкості, спритності			50
	Вправи для розвитку координаційних здібностей			50
4	Спеціальна фізична підготовка	32		
	Рухливі ігри та естафети			40
	Спортивні ігри за спрощеними правилами			40
5	Змагання з міні-гандболу	12		
6	Контрольні нормативи	8		
	Всього годин	262	30	320

Орієнтовний зміст заняття з міні-гандболу

Хронометраж заняття, хв.	Зміст частини
0-20	Вітання, розминка
21-55	<ul style="list-style-type: none"> • Кидання – ловля (на влучність, швидкість, концентрацію); • дриблінг – набивання м'яча (на різних рівнях, змінюючи позиції: високо, низько, сидячи, стоячи, на ходу, на бігу; лівою – правою рукою, слалом); • балансування з предметами: стоячи на одній нозі; на швидкості; • стрибки: у висоту, довжину, через предмети; • гра з одним партнером; партнерами; з м'ячом / без м'яча; • техніко тактичні дії: індивідуальні, групові, командні; • естафети
56-86	Міні-гандбол або інші спортивні та рухові ігри
87-90	Вправи на відновлення дихання, розтягування м'язів. Підведення підсумків

РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ У ГУРТКУ З МІНІ-ГАНДБОЛУ

2.1. Організація і планування навчально-тренувального процесу для дітей першого року навчання.

Засвоєння елементів техніки:

- стійка гандболіста;

- біг: зі зміною напрямку, швидкості; спиною вперед, спиною-обличчям; човниковий, зигзагом, з підскоками;
- стрибки: вгору, в сторони, вперед, на одній і на двох ногах;
- ловля м'яча: двома руками на місці та в стрибку; в русі кроком та бігом; високих і низьких; м'яча, що котиться та летить назустріч;
- передача м'яча: штовханням двома руками з місця; з розбігу звичайними кроками; з перехресним кроком у розгоні; при русі партнерів в одному напрямку;
- ведення м'яча: одноударне і багатоударне на місці; багатоударне в русі прямо; багатоударне зі зміною напрямку, швидкості; з високим відскоком;
- кидок: хльостом згори з місця; з розбігу звичайними кроками в опорному положенні; з розбігу з горизонтальної траєкторії польоту м'яча.

Засвоєння елементів тактичних дій:

Індивідуальні дії:

- відхід від захисника;
- передача при зустрічному русі партнерів;
- передача при русі в одному напрямку;
- кидок з відкритої позиції;
- фінт переміщенням без м'яча при зустрічному русі;
- вибір місця для взаємодії.

Групові дії:

- двох нападників проти одного захисника;
- трьох нападників проти двох захисників.

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка передбачає формування особистісних якостей учня, міжособистісних стосунків, розвиток інтелектуальних здібностей і психомоторних якостей.

При виборі засобів необхідно враховувати вікові особливості: діти зупиняються, коли ловлять м'ячі, не всі можуть стрибати на одній нозі, лише окремі розуміють елементи техніки. Будувати підготовку юних спортсменів необхідно з урахуванням нерівномірного зростання їх рухових здібностей в процесі розвитку. Так, в одному віковому періоді прогресує сила, в іншому – витривалість тощо.

Цей період характеризується різкою зміною поведінки дітей. Вчитель має значний вплив на дитину. Заняття проводиться у невеликих групах, протягом короткого періоду часу, у атмосфері повної довіри.

Орієнтовні нормативи і вимоги

Зміст	Рівень			
	початковий	середній	достатній	високий
Метання м'яча (розмір № 0) у ціль (1 x 1 м) з відстані 6 м, 5 спроб (кількість влучень):				
хлопці	1	2	3	4
дівчата	жодного	1	2	3
«Човниковий біг» 4 x 9 м (с):				
хлопці	14,8	14,2	13.6	> 13.6
дівчата	15,4	14,7	14.1	> 14.1
Біг без м'яча 30 м (с):				
хлопці	> 7,0	7,0	6,3	> 6,3
дівчата	> 7,3	7,3	6,8	> 6,8
Стрибок у довжину з місця (см):				
хлопці	85	95	100	> 100
дівчата	75	85	90	> 90

2.2. Організація і планування навчально-тренувального процесу для дітей другого року навчання

Фізична підготовка

Стройові вправи. Шеренга, колона, фланг, інтервал, дистанція. Перебудова: в одну, дві шеренги, в колону по одному, по двоє. Зімкнутий і розімкнутий стрій. Види розмикання. Побудова, вирівнювання строю, розрахунок по строю, повороти на місці. Перехід на ходьбу і біг, на крок. Зупинка. Зміна швидкості руху строю.

Вправи для рук і плечового поясу. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, кругові обертання, махи (однією та обома руками, під час ходьби і бігу, з різних вихідних положень).

Вправи для ніг. Підйом на носки; згинання ніг в тазостегнових суглобах; присідання; відведення; приведення і махи ногою в передньому, задньому і боковому напрямках; випади, пружинисті похитування у випаді; підскоки з різних вихідних положень ніг (разом, на ширині плечей, одна попереду іншої тощо); згинання і розгинання ніг у висі, в упорах; стрибки.

Вправи для шиї та тулубу. Нахили, обертання, повороти голови; нахили тулубу, кругові обертання тулубу, повороти тулубу, підняття прямих і зігнутих ніг в положенні лежачи на спині; із положення лежачи на спині перехід в положення сидячи; упори в різних положеннях; кут з різних вихідних положень: лежачи, сидячи, висі; різні поєднання рухів.

Вправи для всіх груп м'язів. Можуть виконуватися з короткою або довгою скакалкою, гантелями вагою 1,5 і 2 кг, набивними м'ячами, мішками з піском, гумовими амортизаторами, гімнастичними палками.

Вправи для розвитку сили. Вправи з подоланням власної ваги: підтягування у вису, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання на одній і двох ногах. Перенесення і перекладання вантажу. Лазіння по канату, жердині, драбині. Перетягування канату. Вправи на гімнастичній стінці. Вправи з набивними м'ячами.

Вправи для розвитку швидкості. Повторний біг на дистанції від 30 до 60 метрів зі старту і з ходу з максимальною швидкістю. Біг по нахиленій площині вниз. Біг за лідером (більш швидкий спортсмен). Біг з гандикапом з завданням наздогнати партнера. Виконання загальнорозвиваючих вправ в максимальному темпі.

Вправи для розвитку гнучкості. Загальнорозвиваючі вправи з максимальною амплітудою рухів. Вправи з допомогою партнера (пасивні нахили, відведення ніг, рук, міст, шпагат). Вправи з гімнастичною палицею або складеною вчетверо скакалкою: нахили і повороти тулубу з різними положеннями предметів (вгору, вперед, вниз, за голову, на спину); переступання і перестрибування, «викрути» та кругові обертання. Вправи на гімнастичній стінці, гімнастичній лавці.

Вправи для розвитку спритності. Різнострамовані рухи рук і ніг. Перекиди вперед, назад, в сторони з місця, з розбігу та зі стрибку. Перевороти вперед, в сторони, назад. Стійка на голові, руках і лопатках. Опорні стрибки через гімнастичні снаряди - козла, коня. Стрибки з підкидного містка. Стрибки

на батуті. Вправи в рівновазі на гімнастичній лавці, колоді. Жонглювання двома тенісними м'ячами. Метання м'ячів в рухливу і нерухливу ціль. Метання після перекидів, поворотів.

Вправи типу «смуга перешкод»: з перелазінням, пролазанням, перестрибуванням, перекидами, з різними переміщеннями, перенесенням декількох предметів одночасно (від трьох до чотирьох баскетбольних м'ячів), ловлею та метанням м'ячів. Гра у футбол, теніс (за спрощеними правилами), теніс настільний, волейбол, бадмінтон.

Вправи для розвитку швидкісне-силових якостей. Стрибки у висоту через перешкоди, планку, у довжину з місця, багаторазові стрибки з ноги на ногу, на двох ногах. Перестрибування предметів (лав, м'ячів та інше), «чехарда». Біг і стрибки по координаційним сходам. Естафети комбіновані, з бігом, стрибками, метаннями. Групові вправи з одним або двома м'ячами.

Вправи для розвитку загальної витривалості. Біг рівномірний і змінний. Біг на середню дистанцію на дистанції для дівчат до 600 м, для юнаків до 700 м. Дозований біг по пересіченій місцевості від 5 хв. Плавання з урахуванням і без урахування часу. Рухливі ігри та естафети. Спортивні ігри (баскетбол 3 х 3, міні-футбол).

Засвоєння елементів техніки:

- відхід від захисника;
- відкритий відхід для стягування захисників;
- прихований відхід для створення численної переваги;
- передача при зустрічному русі партнерів; при русі в одному напрямку; супроводжуюча;
- кидок з відкритої позиції;
- фінт переміщенням без м'яча при зустрічному русі (праворуч – ліворуч – праворуч); при паралельному русі (зупинка – зміна напрямку);
- вибір місця для взаємодії;
- відхід прихований від захисника.

Одночасно з опануванням технічних прийомів гандболу вивчаються найпростіші засоби тактичної підготовки.

Засвоєння елементів тактичних дій

Індивідуальні дії:

- опіка гравця без м'яча нещільна, щільна;
- опіка гравця з м'ячом нещільна;
- опіка нападника далеко від воріт;

- опіка в зоні близьких кидків.

Групові дії

- дія двох нападників проти одного захисника;
- дія трьох нападників проти двох захисників;
- взаємодія двох нападників без «стягування» захисників;
- взаємодія трьох нападників без «стягування» захисників.

Психологічна підготовка

Протягом річної підготовки застосовуються методи, що сприяють вдосконаленню морально-вольових якостей дитини, а також прийоми психічної регуляції і саморегуляції.

Орієнтовні нормативи і вимоги

Зміст	Рівень			
	початковий	середній	достатній	високий
Метання м'яча (розмір № 0) у ціль (1 x 1 м) з відстані 6 м, 5 спроб (кількість влучень):				
хлопці	1	2	3	4
дівчата	жодного	1	2	3
«Човниковий біг» 4 x 9 м (с):				
хлопці	14,8	14,2	13.6	> 13.6
дівчата	15,4	14,7	14.1	> 14.1
Біг без м'яча 30 м (с):				
хлопці	> 6,0	5,8	5,5	> 6,3
дівчата	> 6,5	6,3	5,8	> 6,8
Стрибок у довжину з місця (см):				
хлопці	85	95	100	> 100
дівчата	75	85	90	> 90

2.3. Організація і планування навчально-тренувального процесу для дітей третього року навчання

Стройові вправи. Шеренга, колона, фланг, інтервал, дистанція. Перебудова: в одну, дві шеренги, в колону по одному, по двоє. Зімкнутий і розімкнутий стрій. Види розмикання. Побудова, вирівнювання строю, розрахунок по строю, повороти на місці. Перехід на ходьбу і біг, на крок. Зупинка. Зміна швидкості руху строю.

Вправи для рук і плечового поясу. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, кругові обертання, махи (однією та обома руками, під час ходьби і бігу, з різних вихідних положень).

Вправи для ніг. Підйом на носки; згинання ніг в тазостегнових суглобах; присідання; відведення; приведення і махи ногою в передньому, задньому і боковому напрямках; випаді, пружинисті похитування у випаді; підскоки з різних вихідних положень ніг (разом, на ширині плечей, одна попереду іншої тощо); згинання і розгинання ніг у висі, в упорах; стрибки, стрибки у глибину з висоти до 40 см з м'яким приземленням.

Вправи для шиї та тулубу. Нахили, обертання, повороти голови; нахили тулубу, кругові обертання тулубу, повороти тулубу, підняття прямих і зігнутих ніг в положенні лежачи на спині; із положення лежачи на спині перехід в положення сидячи; упори в різних положеннях; кут з різних вихідних положень: лежачи, сидячи, висі; різні поєднання рухів.

Вправи для всіх груп м'язів. Можуть виконуватися з короткою або довгою скакалкою, гантелями вагою 1,5 і 2 кг, набивними м'ячами, мішками з піском, гумовими амортизаторами, гімнастичними палками.

Вправи для розвитку сили. Вправи з подоланням власної ваги: підтягування у вису, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання на одній і двох ногах. Перенесення і перекладання вантажу. Лазіння по канату, жердині, драбині. Перетягування канату. Вправи на гімнастичній стінці. Вправи з набивними м'ячами.

Вправи для розвитку швидкості. Повторний біг на дистанції від 30 до 60 метрів зі старту і з ходу з максимальною швидкістю. Біг по нахиленій площині вниз. Біг за лідером (більш швидкий спортсмен). Біг з гандикапом з завданням наздогнати партнера. Виконання загальнорозвиваючих вправ в максимальному темпі.

Вправи для розвитку гнучкості. Загальнорозвиваючі вправи з максимальною амплітудою рухів. Вправи з допомогою партнера (пасивні нахили, відведення ніг, рук, міст, шпагат). Вправи з гімнастичною палицею або

складеною вчетверо скакалкою: нахили і повороти тулубу з різними положеннями предметів (вгору, вперед, вниз, за голову, на спину); переступання і перестрибування, «викрути» та кругові обертання. Вправи на гімнастичній стінці, гімнастичній лавці.

Вправи для розвитку спритності. Різнострамовані рухи рук і ніг. Перекиди вперед, назад, в сторони з місця, з розбігу та зі стрибку. Перевороти вперед, в сторони, назад. Стійка на голові, руках і лопатках. Опорні стрибки через гімнастичні снаряди - козла, коня. Стрибки з підкидного містка. Стрибки на батуті. Вправи в рівновазі на гімнастичній лавці, колоді. Жонгливання двома тенісними м'ячами. Метання м'ячів в рухливу і нерухливу ціль. Метання після перекидів, поворотів.

Вправи типу «смуга перешкод»: з перелазінням, пролазанням, перестрибуванням, перекидами, з різними переміщеннями, перенесенням декількох предметів одночасно (від трьох до чотирьох баскетбольних м'ячів), ловлею та метанням м'ячів. Гра у футбол, теніс (за спрощеними правилами), теніс настільний, волейбол, бадмінтон.

Вправи для розвитку швидкісне-силових якостей. Стрибки у висоту через перешкоди, планку, у довжину з місця, багаторазові стрибки з ноги на ногу, на двох ногах. Перестрибування предметів (лав, м'ячів та інше), «чехарда». Біг і стрибки по координаційним сходам. Естафети комбіновані, з бігом, стрибками, метаннями. Групові вправи з одним або двома м'ячами.

Вправи для розвитку загальної витривалості. Біг рівномірний і змінний. Біг на середню дистанцію для дівчат до 800 м, для юнаків до 1000 м. Дозований біг по пересіченій місцевості від 7 хв. Плавання без урахування часу. Їзда на велосипеді. Рухливі ігри та естафети. Спортивні ігри (баскетбол 3 х 3, міні-футбол).

Засвоєння елементів техніки:

- відхід від захисника;
- відкритий відхід для стягування захисників;
- прихований відхід для створення численної переваги;
- передача при зустрічному русі партнерів; при русі в одному напрямку; супроводжуюча;
- кидки з відкритої та закритої позицій;
- фінт переміщенням без м'яча при зустрічному русі (праворуч – ліворуч – праворуч, показати відхід – виконати ведення в інший бік); при паралельному русі (зупинка – зміна напрямку);
- відхід прихований і вибір місця для взаємодії.

Засвоєння елементів тактичних дій

Індивідуальні дії:

- опіка гравця без м'яча нещільна та щільна;
- опіка гравця з м'ячом нещільна; вихід і відхід;
- опіка нападника далеко від воріт; в зоні близьких кидків.

Групові взаємодії для гри у нападі:

- дія двох нападників проти одного захисника;
- дія трьох нападників проти двох захисників;
- взаємодія двох нападників без «стягування» захисників;
- взаємодія трьох нападників без «стягування» захисників;

Командні дії у нападі

- позиційний напад 3х3 з крайніми гравцями у 5-ти та 7-и метровій лінії;
- відрив.

Групові взаємодії для гри у захисті

- страхування партнера при особистій опіці; при зонному захисту;
- перехід на опіку іншого зміною підопічних.

Командні дії у захисті

- зонний захист без виходу на гравця з м'ячом;
- змішаний захист;
- особистий захист по всьому полю.

Психологічна підготовка

Спортивно-етичне виховання. Формування морально-вольових якостей. Виховання відчуття відповідальності. Загальна і спеціальна психічна підготовка. Регуляція емоційного стану готовності до змагання. Ідеомоторні, аутогенні та інші психологічні методи.

Орієнтовні нормативи і вимоги

Зміст	Рівень			
	початковий	середній	достатній	високий
Метання м'яча (розмір № 0) у ціль (1 x 1 м) з відстані 6 м, 5 спроб (кількість влучень):				
хлопці	1	2	3	4
дівчата	жодного	1	2	3
«Човниковий біг» 4 x 9 м (с):				
хлопці	12,8	11,2	10,6	> 10,6
дівчата	14,4	12,7	11,1	> 11,1
Біг без м'яча 30 м (с):				
хлопці	> 6,5	6,0	5,5	> 5,5
дівчата	> 6,8	6,3	5,8	> 5,8
Біг з веденням м'яча 30 м (с):				
хлопці	> 6,8	6,5	6,0	> 6,0
дівчата	> 7,0	6,8	6,5	> 6,5
Стрибок у довжину з місця (см):				
хлопці	140	150	160	>160
дівчата	120	130	140	> 140

2.4. Організація і планування навчально-тренувального процесу для дітей четвертого року навчання

Стройові вправи. Шеренга, колона, фланг, інтервал, дистанція. Перебудова: в одну, дві шеренги, в колону по одному, по двоє. Зімкнутий і розімкнутий стрій. Види розмикання. Побудова, вирівнювання строю,

розрахунок по строю, повороти на місці. Перехід на ходьбу і біг, на крок. Зупинка. Зміна швидкості руху строю.

Вправи для рук і плечового поясу. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, кругові обертання, махи (однією та обома руками, під час ходьби і бігу, з різних вихідних положень).

Вправи для ніг. Підйом на носки; згинання ніг в тазостегнових суглобах; присідання; відведення; приведення і махи ногою в передньому, задньому і боковому напрямках; випаді, пружинисті похитування у випаді; підскоки з різних вихідних положень ніг (разом, на ширині плечей, одна попереду іншої тощо); згинання і розгинання ніг у висі, в упорах; стрибки, стрибки у глибину з висоти до 40 см з м'яким приземленням.

Вправи для шиї та тулубу. Нахили, обертання, повороти голови; нахили тулубу, кругові обертання тулубу, повороти тулубу, підняття прямих і зігнутих ніг в положенні лежачи на спині; із положення лежачи на спині перехід в положення сидячи; упори в різних положеннях; кут з різних вихідних положень: лежачи, сидячи, висі; різні поєднання рухів.

Вправи для всіх груп м'язів. Можуть виконуватися з короткою або довгою скакалкою, гантелями вагою 1,5 і 2 кг, набивними м'ячами, мішками з піском, гумовими амортизаторами, гімнастичними палками.

Вправи для розвитку сили. Вправи з подоланням власної ваги: підтягування у вису, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання на одній і двох ногах. Перенесення і перекладання вантажу. Лазіння по канату, жердині, драбині. Перетягування канату. Вправи на гімнастичній стінці. Вправи з набивними м'ячами.

Вправи для розвитку швидкості. Повторний біг на дистанції від 30 до 60 метрів зі старту і з ходу з максимальною швидкістю. Біг по нахиленій площині вниз. Біг за лідером (більш швидкий спортсмен). Біг з гандикапом з завданням наздогнати партнера. Виконання загальнорозвиваючих вправ в максимальному темпі.

Вправи для розвитку гнучкості. Загальнорозвиваючі вправи з максимальною амплітудою рухів. Вправи з допомогою партнера (пасивні нахили, відведення ніг, рук, міст, шпагат). Вправи з гімнастичною палицею або складеною вчетверо скакалкою: нахили і повороти тулубу з різними положеннями предметів (вгору, вперед, вниз, за голову, на спину); переступання і перестрибування, «викрути» та кругові обертання. Вправи на гімнастичній стінці, гімнастичній лавці.

Вправи для розвитку спритності. Різностямовані рухи рук і ніг. Перекиди вперед, назад, в сторони з місця, з розбігу та зі стрибку. Перевороти вперед, в сторони, назад. Стійка на голові, руках і лопатках. Опорні стрибки через гімнастичні снаряди - козла, коня. Стрибки з підкидного містка. Стрибки на батуті. Вправи в рівновазі на гімнастичній лавці, колоді. Жонглювання двома тенісними м'ячами. Метання м'ячів в рухливу і нерухливу ціль. Метання після перекидів, поворотів.

Вправи типу «смуга перешкод»: з перелазінням, пролазанням, перестрибуванням, перекидами, з різними переміщеннями, перенесенням декількох предметів одночасно (від трьох до чотирьох баскетбольних м'ячів), ловлею та метанням м'ячів. Гра у футбол, теніс (за спрощеними правилами), теніс настільний, волейбол, бадмінтон.

Вправи для розвитку швидкісне-силових якостей. Стрибки у висоту через перешкоди, планку, у довжину з місця, багаторазові стрибки з ноги на ногу, на двох ногах. Перестрибування предметів (лав, м'ячів та інше), «чехарда». Біг і стрибки по координаційним сходам. Естафети комбіновані, з бігом, стрибками, метаннями. Групові вправи з одним або двома м'ячами.

Вправи для розвитку загальної витривалості. Біг рівномірний і змінний. Біг на середню дистанцію для дівчат до 1000 м, для юнаків до 1200 м. Дозований біг по пересіченій місцевості від 7 хв. Плавання без урахування часу. Їзда на велосипеді. Рухливі ігри та естафети. Спортивні ігри (баскетбол 3 х 3, міні-футбол).

Засвоєння елементів техніки:

- відхід від захисника;
- відкритий відхід для стягування захисників;
- прихований відхід для створення численної переваги;
- передача при зустрічному русі партнерів; при русі в одному напрямку; супроводжуюча;
- кидки з відкритої та закритої позицій;
- заслін внутрішній на лінії атаки партнера;
- заслін зовнішній для відходу партнера і його кидка;
- перехват м'яча при передачі;
- фінт переміщенням без м'яча при зустрічному русі (праворуч – ліворуч – праворуч, показати відхід – виконати ведення в інший бік); при паралельному русі (зупинка – зміна напрямку);
- відхід прихований і вибір місця для взаємодії.

Засвоєння елементів тактичних дій

Індивідуальні дії:

- опіка гравця без м'яча нещільна та щільна;
- опіка гравця з м'ячом нещільна; вихід і відхід;
- опіка нападника далеко від воріт; в зоні близьких кидків.

Групові взаємодії для гри у нападі:

- дія двох нападників проти одного захисника;
- дія трьох нападників проти двох захисників;
- взаємодія двох нападників без «стягування» захисників;
- взаємодія трьох нападників без «стягування» захисників;
- паралельна взаємодія 2, 3-5 гравців на «стягування» захисників;
- перехресна внутрішня дія;
- перехресна зовнішня взаємодія трьох гравців.

Командні дії у нападі

- позиційний напад 3х3 з крайніми гравцями у 5-ти та 7-и метрової лінії;
- позиційний напад 5х5;
- напад у меншості; у більшості;
- відрив;
- прорив.

Групові взаємодії для гри у захисті

- страхування партнера при особистій опіці; при зонному захисту;
- позмінна опіка декількох гравців;
- перехід на опіку іншого зміною підопічних.

Командні дії у захисті

- зонний захист без виходу на гравця з м'ячом;
- змішаний захист;
- захист у меншості; у більшості;
- особистий захист в зоні ближніх кидків без перемикання та з перемиканням;
- особистий захист по всьому полю.

Психологічна підготовка

Психічна підготовка юних спортсменів складається з:

- загальнопсихічної підготовки (річної),

- підготовки до змагань та відновленням спортсменів.

Загальна психічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена і міжособистісних стосунків, розвиток інтелектуальних здібностей, психічних функцій та психомоторних якостей.

2.4.6. Орієнтовні нормативи і вимоги

Зміст	Рівень			
	початковий	середній	достатній	високий
Метання м'яча (розмір № 0) у ціль (1 x 1 м) з відстані 6 м, 5 спроб (кількість влучень):				
хлопці	1	2	3	4
дівчата	жодного	1	2	3
«Човниковий біг» 4 x 9 м (с):				
хлопці	12,8	11,2	10,6	> 10,6
дівчата	14,4	12,7	11,1	> 11,1
Біг без м'яча 30 м (с):				
хлопці	> 6,5	6,0	5,5	> 5,5
дівчата	> 6,8	6,3	5,8	> 5,8
Біг з веденням м'яча 30 м (с):				
хлопці	> 6,8	6,5	6,0	> 6,0
дівчата	> 7,0	6,8	6,5	> 6,5
Стрибок у довжину з місця (см):				
хлопці	140	150	160	>160
дівчата	120	130	140	> 140

РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З МІНІ ГАНДБОЛУ

Правила гри з міні-гандболу

Майданчик і м'яч для гри

Майданчик для гри у міні-гандбол може мати розміри від 20 до 24 м у довжину та від 12 до 16 м у ширину (рис. 1). Грати можна як у спортивній залі, так і просто неба. Покриття майданчика: дерево, ґрунт, трава, асфальт та ін. Лінії площі воріт і лінії вільних кидків в міні-гандболі малюються радіусами 5 м і 7 м відповідно від центру воріт.

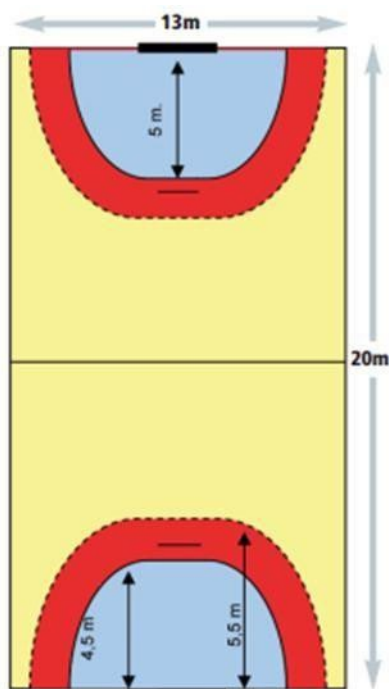


Рис.1. Розмір майданчику у міні-гандболі

Правила є основою, але порушення оцінюються відповідно до віку і навичок дітей, які беруть участь у грі. Всіх навмисних фізичних контактів між гравцями слід уникати. Захист дозволяється тільки між воротарською зоною (4,5 м) і лінією вільних кидків (5,5 м). Якщо немає лінії вільних кидків, то можна зробити лінію на відстані 5,5 м від лінії воріт і дозволити захищатись тільки в цій зоні (рис.2). Також дозволяється захищатися на всьому майданчику, окрім воротарської зони.

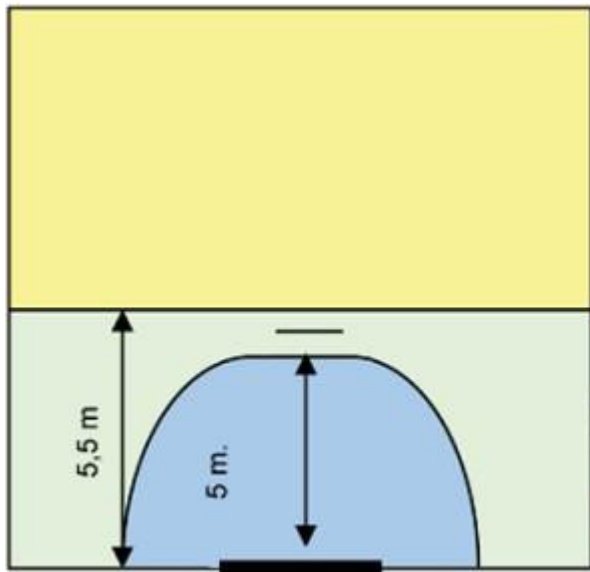


Рис.2. Зона захисту у міні-гандболі

У міні-гандболі ворота мають висоту 1,6 м, а ширину – 2,4 м. Стійки і поперечина зазвичай дерев'яні або залізні та мають товщину 8 см, фарбуються пунктиром по 20 см в два кольори: чорний і білий. Ззаду і збоку натягується сітка. Ворота для міні-гандболу можуть бути перероблені з воріт для гандболу, для цього до верхньої частини прибивається лист фанери так, щоб їх висота була 1,7 м (рис.3).

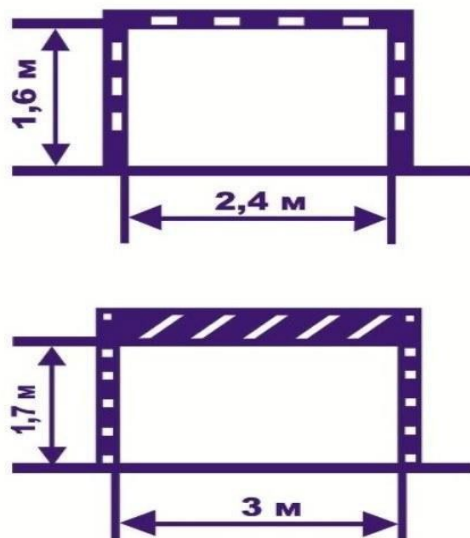


Рис. 3. Розмір воріт для міні-гандболі

М'яч для гри у міні-гандбол може бути шкіряним, синтетичним або гумовим. Бажана довжина кола м'яча – 44-49 см. Маса м'яча – від 240 до 280 г. Іноді можна грати і найменшими м'ячами, які ІНФ рекомендує використовувати

дівчатам до 14 років і юнакам до 12 років. Такі м'ячі називаються м'ячами «ІНФ №1» і мають окружність 50-52 см і вагу 290-330 г.

Склади команд і час гри

Дитячі змагання з міні-гандболу проводяться в наступних вікових групах: 7–8, 8–9, 9–10 років. До складу команди входять, як правило, дівчата і хлопці (змішенні склади), по 5 гравців на майданчику – 2 хлопчики і 2 дівчинки, а також 1 воротар (хлопчик чи дівчинка).

На шкільних змаганнях в команди включають не більше 7–8 гравців, а на змаганнях між школами – 10 гравців, при цьому на ігровому полі одночасно грають 4 польових гравця та 1 воротар. Для вікової групи 7–8 років час гри становить два тайми по 10 хвилин з 5-хвилинною перервою, для 9–10 років два тайми по 12 хвилин з 5-хвилинною перервою.

Найбільш популярні в міні-гандболі шкільні гандбольні фестивалі, в яких беруть участь до 8-10 команд, тривають близько 3–4 годин, а команди грають одна з одною два тайми по 7,5 хвилини з 2-хвилинною перервою. Ігри таких турнірів проводять у великих залах на двох ігрових майданчиках одночасно. Майданчики розташовують поперек залу, а площу, що залишилася в центрі, використовують для проведення різних ігрових конкурсів.

Воротар без м'яча може залишати воротарський майданчик, але якщо м'яч у нього в руках – виходити на ігровий майданчик неможна. У цьому випадку воротар віддає м'яч своєму польовому гравцеві. Отримавши м'яч від воротаря, гравець може віддати його тільки своєму напарникові. Не можна повертати м'яч назад воротарю у воротарський майданчик. Воротар може отримати м'яч, тільки вийшовши з воротарського майданчика. Але повертатися з м'ячом в руках у воротарський майданчик, він не має права. Воротар може відбивати м'яч, що летить у ворота будь-якими частинами тіла.

Якщо воротар відіб'є м'яч, що летить у ворота після кидка суперників, то він має сам ввести його знову в гру. Якщо м'яч воротареві віддає гравець його команди, то право володіти м'ячом переходить до команди суперників. Польовий гравець може пересуватись по всьому ігровому майданчику, але забігати у воротарські майданчики не дозволяється.

Атакуючи ворота суперників, робити навіть один крок у чужий воротарський майданчик заборонено. Команда втрачає право володіння м'ячом. Атакуючи ворота, гравець може відштовхнутися до лінії воротарського майданчика, перестрибнути через неї і до приземлення кинути м'яч у ворота. Але приземлятися з м'ячом в руках у воротарський майданчик неможна.

М'яч належить воротарю, якщо він знаходиться у воротарському майданчику. Польовий гравець торкатися такого м'яча не має права.

Польовий гравець може торкатися м'яча руками, головою, тілом і навіть стегном (нога вище коліна). Але він не має права грати м'ячом ногою нижче коліна та ступнею ноги. Гравець може тримати м'яч в руках не більше 3 секунд.

Якщо за 3 секунди він не знаходить партнера, якому можна віддати м'яч, то м'яч переходить до команди суперників.

З м'ячом у руках гравець може зробити не більше трьох кроків. Четвертий крок – це пробіжка, порушення правил, що призводить до переходу м'яча до команди суперників. Гравець має право робити удари м'ячом об підлогу однією рукою (ведення м'яча) необмежену кількість разів. При цьому він має право стояти, йти і бігти.

Між безперервними ударами м'яча об підлогу можна робити і більше трьох кроків. Якщо після ловлі м'яча двома руками гравець робить ведення м'яча, а потім знову бере м'яч в обидві руки, то у нього залишиться лише дві можливості: через 3 секунди або після 3 кроків віддати м'яч напарнику або кинути його в ворота.

Прагнучі відібрати м'яч у гравця команди суперників, польовий має право, ковзаючи по м'ячу рухом відкритої долоні вибити м'яч, що знаходиться в одній долоні цього гравця.

Захоплювати ззаду або бити збоку (ззаду) по кидковій руці гравця суперників категорично заборонено. Такою дією може нанести важку травму і бути покараним за такий вчинок.

Якщо м'яч від гравця команди суперників вийшов за бокову лінію ігрового майданчика, то право ввести м'яч в гру має твоя команда, для цього гравець обов'язково має стати однією ногою на бокову лінію. Якщо виконуючи кидок з-за бокової лінії, гравець не став хоча б однією ногою на неї – це помилка! Але м'яч команда не втрачає. Суддя вимагає від гравця виправити положення ноги і повторити кидок. Якщо, борючись за м'яч, гравець робить помилку і порушує правила, то суддя свистком фіксує це. Порушник повинен відразу покласти м'яч на підлогу. Будь-який гравець іншої команди може швидко виконати вільний кидок і почати атаку своєї команди.

Якщо за допомогою порушення правил гравець позбавляє суперника можливості реалізувати явний голевий момент, то у ворота його команди призначається 6-метровий штрафний кидок.

Гравець, який грубо порушив правила гри або зробив грубий неспортивний вчинок, видаляється з гри на 2 хвилини ігрового часу.

Завжди грай чесно і коректно! Будь справедливим і ввічливим!

Спортивний інвентар для заняття з міні-гандболу

М'ячі, ворота, конуси, спортивна форма, килимки, відерця, стільці, повітряні кулі, скакалки.

5. Організація шкільних змагань

Одне з найважливіших питань організації змагань – це вибір системи проведення, що залежить від:

- кількості команд, що беруть участь у змаганнях;
- кількість днів, що відведені на змагання;
- кількість ігрових майданчиків.

Колова система

Найбільш об'єктивно переможець визначається при проведенні змагань за коловою системою. Знаючи кількість команд (N), які беруть участь у змаганнях, можна легко визначити кількість ігор (X) у турнірі за формулою $X = N(N-1) / 2$. Коли складається розклад ігор турніру, то використовують таблицю Бергера, що дозволяє швидко скласти необхідний розклад ігор. Звертаємо увагу: якщо у турнірі бере участь непарна кількість команд, як-от 7, то розклад планується на більше парне число команд – 8.

Наприклад: розклад ігор за таблицею Бергера для восьми команд (табл.5). Найбільш просто складається розклад матчів 1 туру турніру. Для цього у дві колонки (проти годинникової стрілки) записують номери команд.

Таблиця 5.

Розклад ігор I туру турніру за таблицею Бергера

Тур	Команди
I тур	1-(8)
	2-7
	3-6
	4-5

Автоматично виходить розклад ігор I туру, в якому будуть зустрічатися команди 1 і 8, 2 і 7, 3 і 6, 4 і 5.

Далі визначається розклад ігор III, V і VII турів. Для цього у правій колонці залишаємо на своєму місці номера восьмої команди, а номери інших команд зміщуємо кожного разу за годинниковою стрілкою (табл.6).

Таблиця 6.

Розклад ігор III, V, VII турів за таблицею Бергера

III тур	V тур	VII тур
2-(8)	3-(8)	4-(8)
3-1	4-2	5-3
4-7	5-1	6-2
5-6	6-7	7-1

Далі визначається розклад ігор парних турів (зверни увагу, в якій послідовності вони записуються): VI, IV та II. Для цього номер восьмої команди фіксується на новому постійному місці в лівій колонці, а всі інші номери команд

зміщуються кожен раз на один крок проти годинникової стрілки. Початковим положенням для них служить розклад ігор I туру (табл.7).

Таблиця 7.

Розклад ігор VI, IV, II турів за таблицею Бергера

VI тур	IV тур	II тур
(8)-7	(8)-6	(8)-5
1-6	7-5	6-4
2-5	1-4	7-3
3-4	2-3	1-2

У підсумку ми отримуємо розклад турніру для восьми команд (табл.8).

Таблиця 8.

Розклад ігор турніру для восьми команд за таблицею Бергера

I тур	II тур	III тур	IV тур	V тур	VI тур	VII тур
1-8	8-5	2-8	8-6	3-8	8-7	4-8
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

Організаторам змагань залишається лише розіграти номери команд, підготувати таблицю турніру, визначити послідовність проведення ігор в кожному з турів (при цьому враховуються розклад уроків, зайнятість гравців і багато іншого). І вказати, що команда, яка записана в кожній грі розкладу першою, має право вибору кольору своєї ігрової форми.

За коловою системою проведення змагань переможець гри отримує 2 очки, команда, що програла – 0 очок, при нічийному результаті обидві команди отримують по 1 очку. Переможець турніру визначається за найбільшою кількістю набраних очок. Якщо дві або більше команди наберуть однакову кількість очок, то місця розподіляються за додатковими показниками:

- за більшою кількістю очок, набраних цими командами у зустрічах одна з одною;
- за кращою різницею м'ячів у зустрічах цих команд між собою;
- за більшою кількістю м'ячів, забитих цими командами у зустрічах одна одною тощо.

Олімпійська (кубкова) система

Якщо терміни проведення турніру обмежені і/або багато команд-учасниць, то використовують олімпійську (кубкову) систему. Інформацію про ігри в змаганнях за такою системою визначається за формулою: $X = M - 1$.

Організатори турніру мають скласти сітку проведення турніру і розіграти за допомогою жеребкування місця команд. За такої системи розіграшу, команди, що програли, вибувають з подальших змагань. Приклад складання сіток турнірів за олімпійською (кубковою) системою для 7, 8 і 9 команд (рис.4).

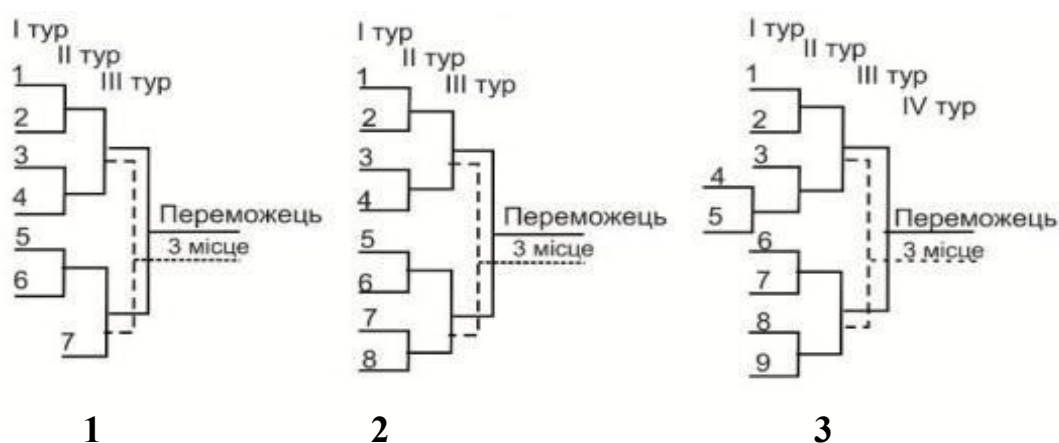


Рис. 4. Олімпійська (кубкова) сітка проведення турніру для:

- 1 – 7 команд;
- 2 – 8 команд;
- 3 – 9 команд

За олімпійською (кубковою) системою проведення змагань можна розіграти всі інші місця, а не тільки 1-е і 2-е. Так, команди, що програли в півфінальних іграх, можуть розігравати 3-є і 4-є місця, а команди, що програли в перших іграх, по своїй новій сітці можуть розіграти місця з 5-го по 8-е.

За олімпійською (кубковою) системою гра не може закінчуватися внічию. Якщо після завершення гри рахунок нічийний, то переможець визначається за результатами штрафних кидків. У шкільних змаганнях штрафні кидки рекомендується робити тільки до першої переваги однієї з команд за рівної кількості виконаних кидків.

Якщо немає істотних обмежень щодо тривалості проведення змагань, то краще використовувати двоколову систему, коли кожна команда зустрічається з кожним із суперників двічі (ідеально – один раз на своєму майданчику і один раз на майданчику суперника). При цьому розклад ігор другого кола має бути таким же, як розклад ігор першого кола, але тільки з перестановкою місць команд у кожній грі. Приклад першого кола турніру 8-ми команд наведено вище (рис. 4).

У першому турі другого кола турніру мають зустрічатися команди 8–1, 7–2, 6–3, 5–4 тощо.

Ігри за системою плей-офф

Якщо організатори змагань заздалегідь упевнені у приблизній рівності сил команд-учасниць і/або є підвищений інтерес до ігор найсильніших команд турніру, то часто по закінченню колового (двоколового) турніру проводяться додаткові гри за системою плей-офф. Наприклад, проведення ігор за системою плей-офф було передбачено після закінчення двоколового турніру 8 команд. Тоді на I етапі плей-офф зустрічаються команди 1–8, 2–7, 3–6, 4–5 до певної кількості перемоги (найчастіше - до двох або до трьох перемоги однієї з команд). На II етапі плей-офф зустрічаються (також до двох або до трьох перемоги) команди-переможці пар 1–8 і 4–5, а також 2–7 і 3–6. Ті, хто програв на II етапі, розігрують між собою (до двох або до трьох перемоги) третє і четверте місце. А команди, що виграли на II етапі, зустрічаються в фіналі змагань (зазвичай до трьох або до чотирьох перемоги), де і визначається переможець турніру.

Список літератури

1. Борисова О.В.,Петрушевський Є.І. Міні-гандбол. Методичні рекомендації для загальноосвітніх навчальних закладів та дитячих – юнацьких спортивних шкіл// О.В. Борисова, Є.І. Петрушевський.-Київ; 2017-44 с.
2. Гречин Л.А. Гандбол в школі. Азбука юного гандболіста/ посіб. для учасників загальноосвіт. учереждей /Л.А. Гречин. – Минск: Початковая школа, 2008. – 56 с.: ил.
3. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу/ А.І. Драчук. Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011 – 154 с.
4. Игнатъева В.Я. Учебник. Гандбол. / В.Я. Игнатъева. - "Физическая культура"- 2008. – 150 с.
5. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 4. – 20–27 с.
6. Кубраченко А.Г., Ткачук В.Г. Гандбол. Учебник для высших учебных заведений системы физического воспитания и спорта // А.Г. Кубраченко, В.Г. Ткачук. – Киев; 2008. – 415 с.
7. Огніста К.М., А.І. Огністий. Рухливі ігри у фізичному вихованні молодших школярів / К.М. Огніста, А.І. Огністий. -Навчально- методичний посібник. Тернопіль: ТДПУ, 2004 – 42 с.
8. Фізична культура Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1–4 класи. – МОН. – 2017 р. – 50 с.
9. Фролова Л. С. Методика навчання гандболу у загальноосвітній школі/ Л.С. Фролова. Методичні рекомендації. – Черкаси, 2015. – 42 с.
10. Європейська Федерація гандболу (EHF): [Електронний ресурс] / Режим доступу до журналу: <http://www.eurohandball.com>
11. Міжнародна Федерація гандболу (IHF): [Електронний ресурс] / Режим доступу до журналу: <http://www.ihf.info>