



ГАНДБОЛ

ПЛІЧ-О-ПЛІЧ

ВСЕУКРАЇНСЬКІ

ШКІЛЬНІ ЛІГИ





Проблематика



- 2 роки пандемічної кризи та широкомасштабна військова агресія рф у 2022–2025 роках завдали руйнівної шкоди і ввели суворі обмеження на заняття фізичної активністю та спортом у закладах загальної середньої освіти України.
- Знищення житлових районів, шкіл, лікарень та інших інфраструктурних об'єктів в містах та селищах України призвели до виникнення масової кількості біженців і збільшення числа внутрішньо переміщених осіб.
- Внаслідок військових дій рівень фізичної активності учнівської молоді в Україні зазнав стрімкого падіння, а рівень депресивного стану, тривожності і емоційного виснаження серед молоді збільшився.
- Українська молодь потребує підтримки, яка полягає в її залученні до спортивно-масових заходів на базі закладів загальної середньої освіти України.

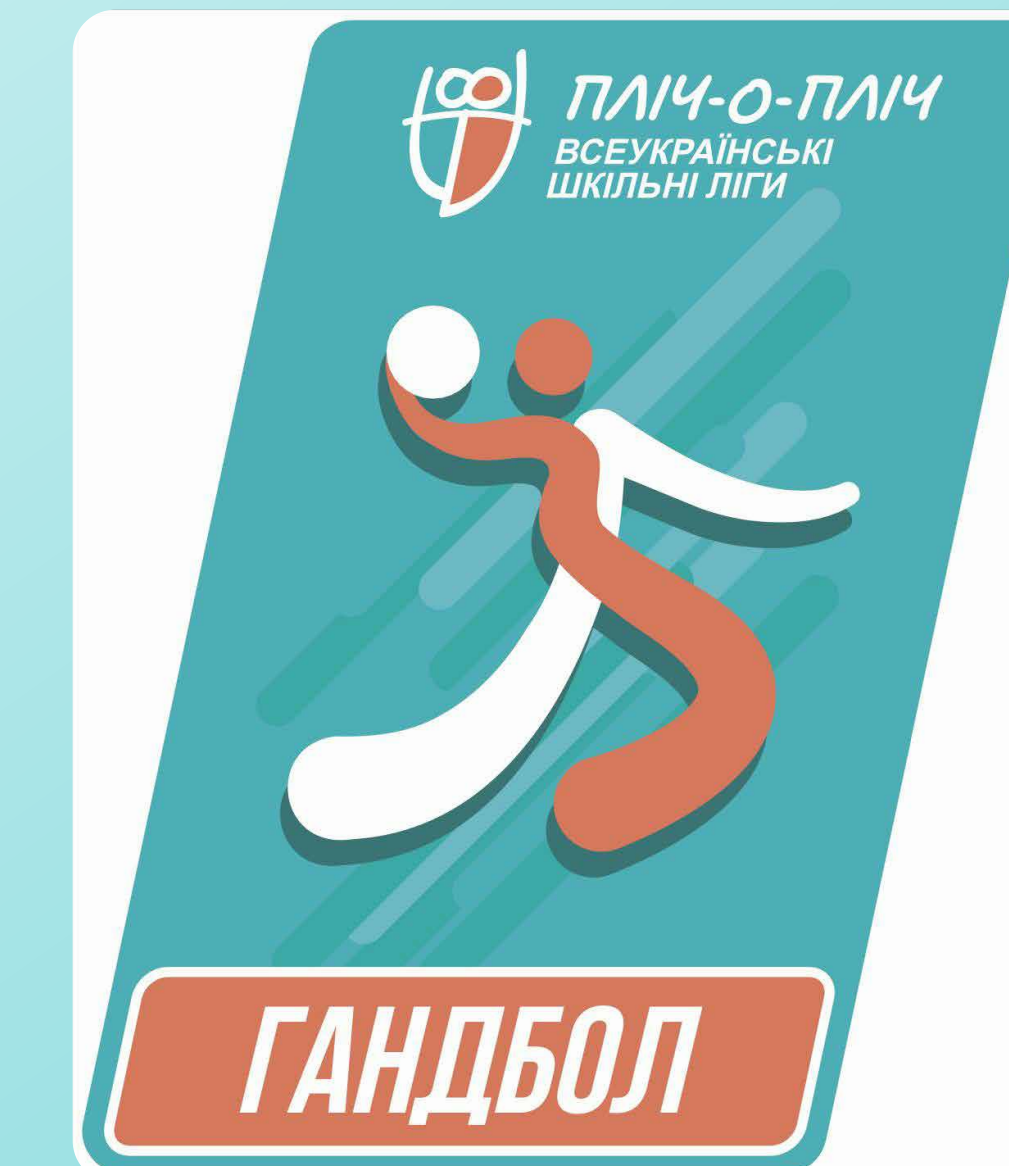
Зниження фізичної активності молоді

=

погіршення стану її фізичного та психічного здоров'я

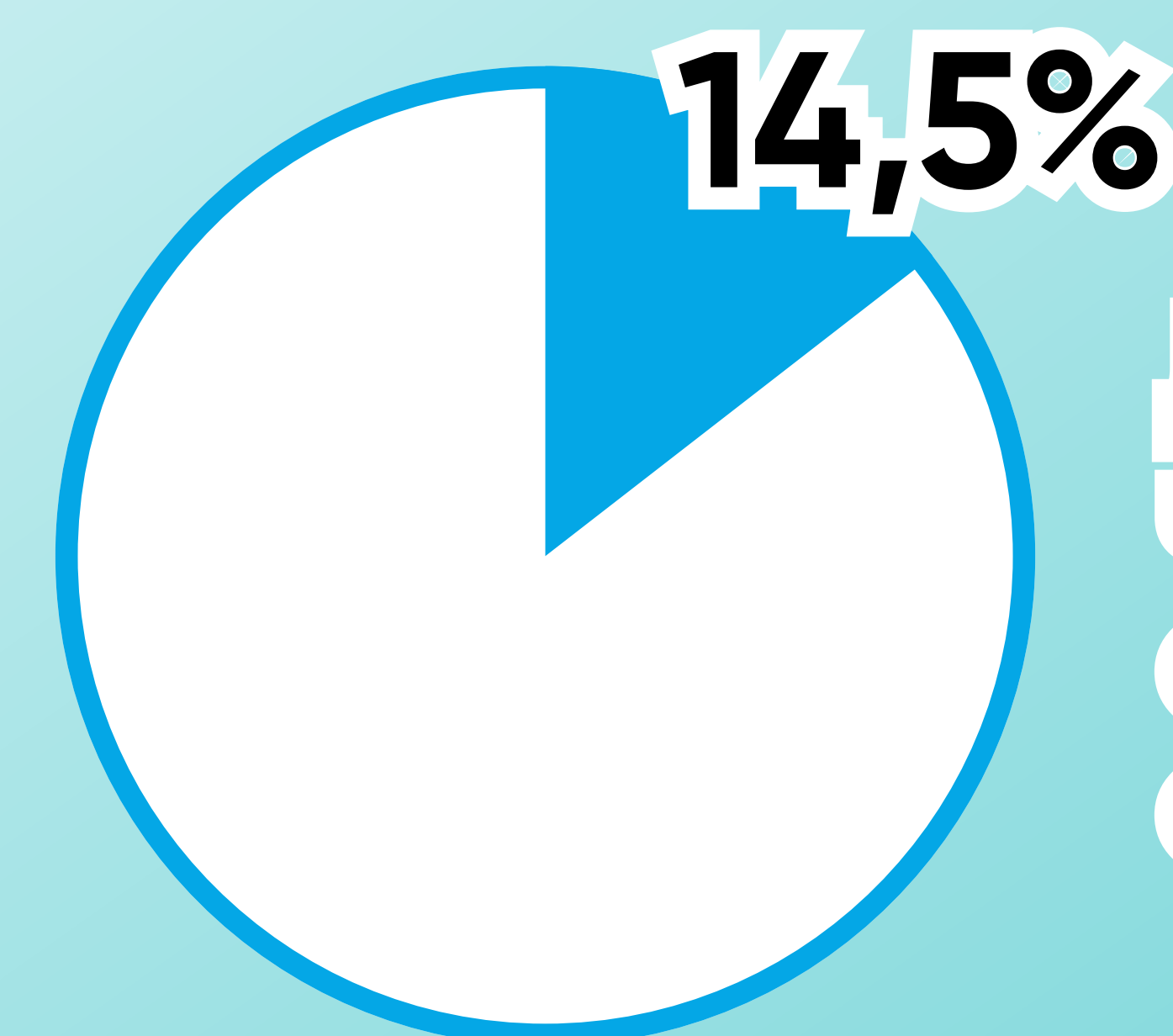


Проблематика



ЗА ДАНИМИ ВСЕСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Україна на 93-му місці
зі 169 країн за рівнем
здоров'я людей
(219 рік)



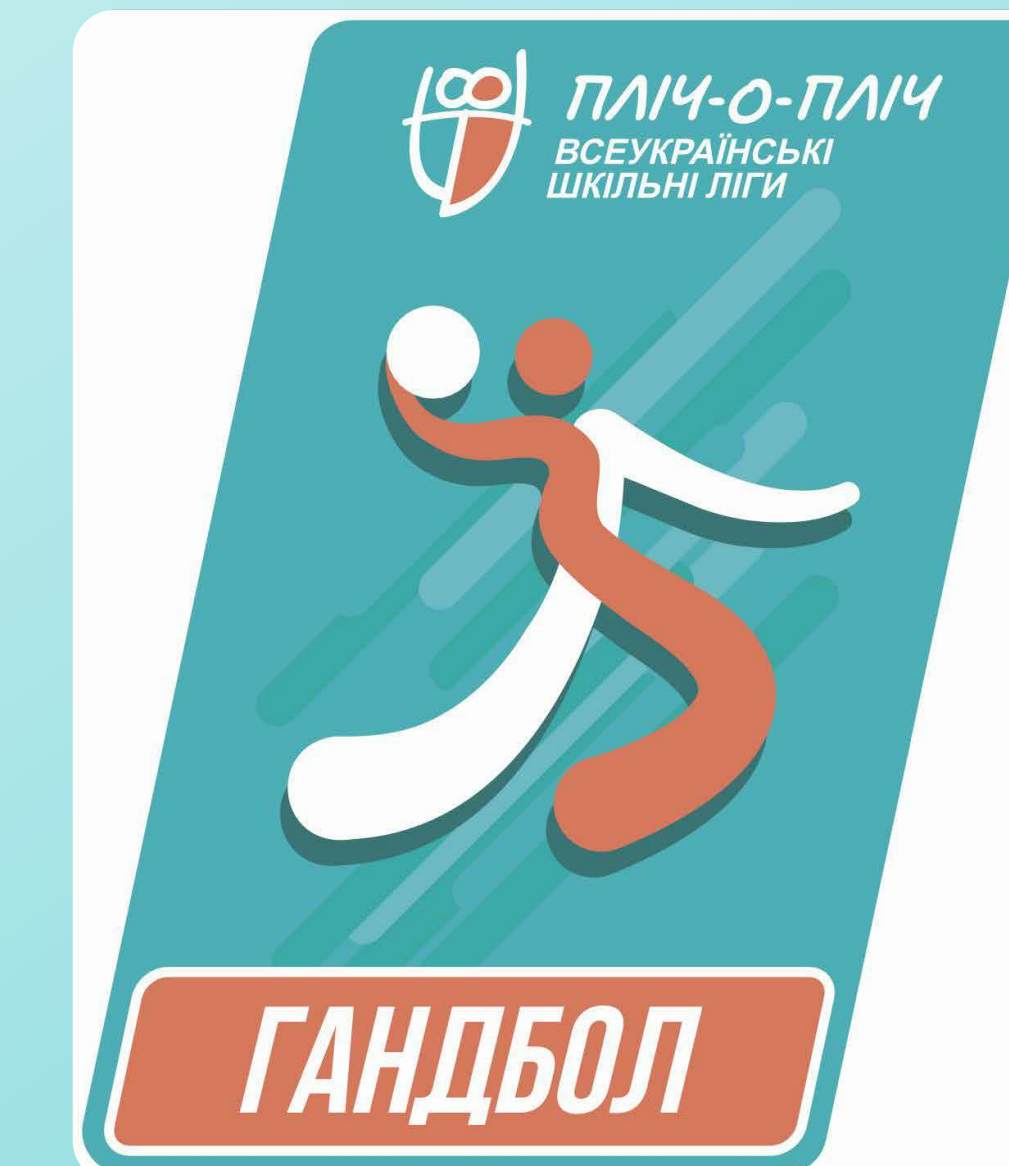
Дітей від загальної
чисельності учнів України
охоплені фізкультурно-
оздоровчою роботою

Діюча структура фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів в системі Міністерства освіти і науки України дублює організацію дитячо-юнацьких заходів Міністерства молоді та спорту. Це призводить до **неефективного використання державних коштів і відсутності прогресу** у кількості залучених до фізичної активності учнів.

Діти, які бажають спробувати свої сили у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, **піддаються відбору**. Це призводить до обмеженої кількості дітей для участі в таких заходах, адже це загалом учні-відвідувачі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та секцій.



Регулярні заняття фізичною культурою допомагають:



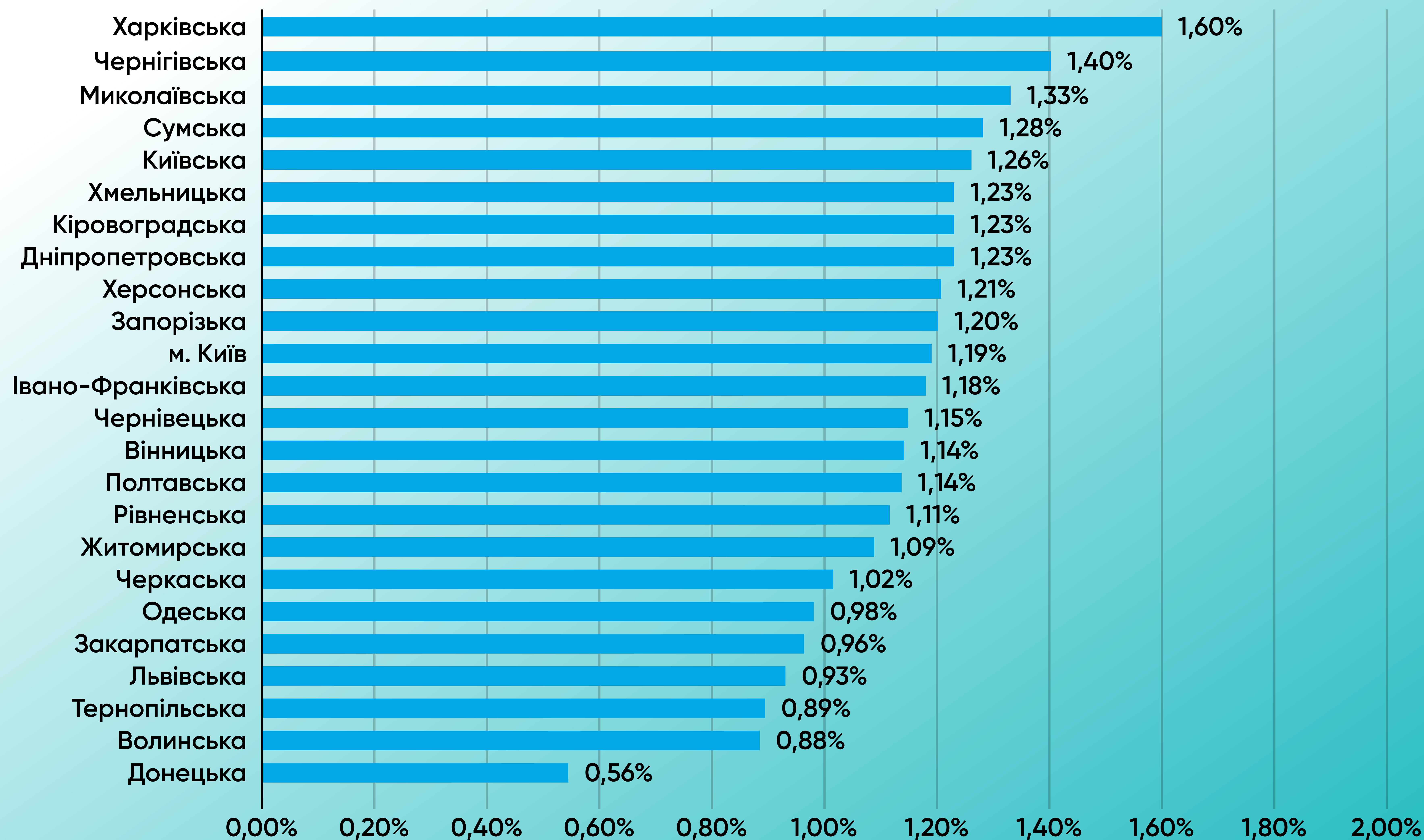
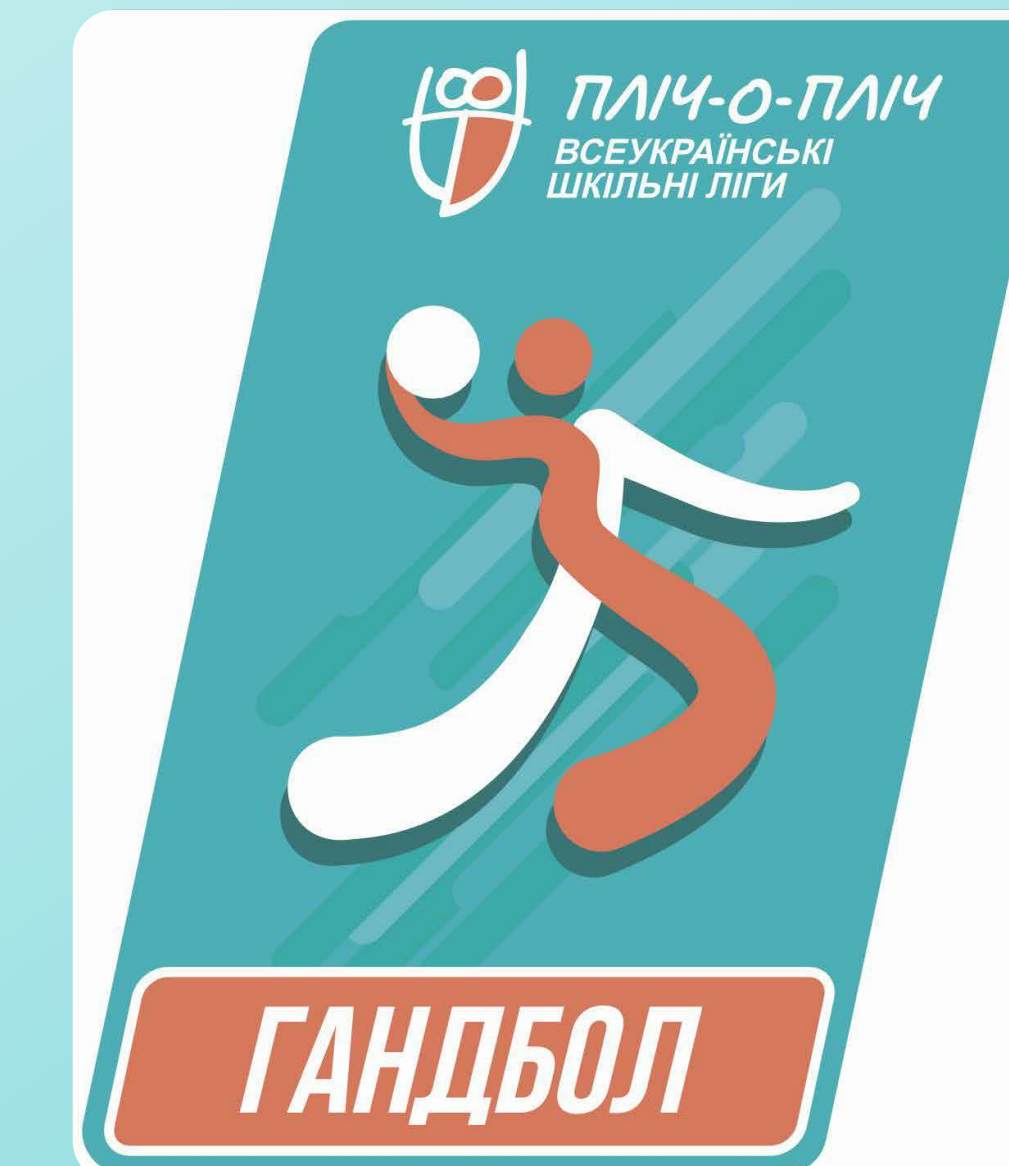
- Знизити рівень захворювань серцево-судинної системи
- Зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок
- Підвищити рівень стресостійкості та уникнути проявів асоціальної поведінки
- Сприяти всебічному розвитку особистості



Здорова нація = Успішна нація



Україна: відсоток населення області – у ДЮСШ (2021 р.)





Україна: кількість закладів та здобувачів загальної середньої освіти



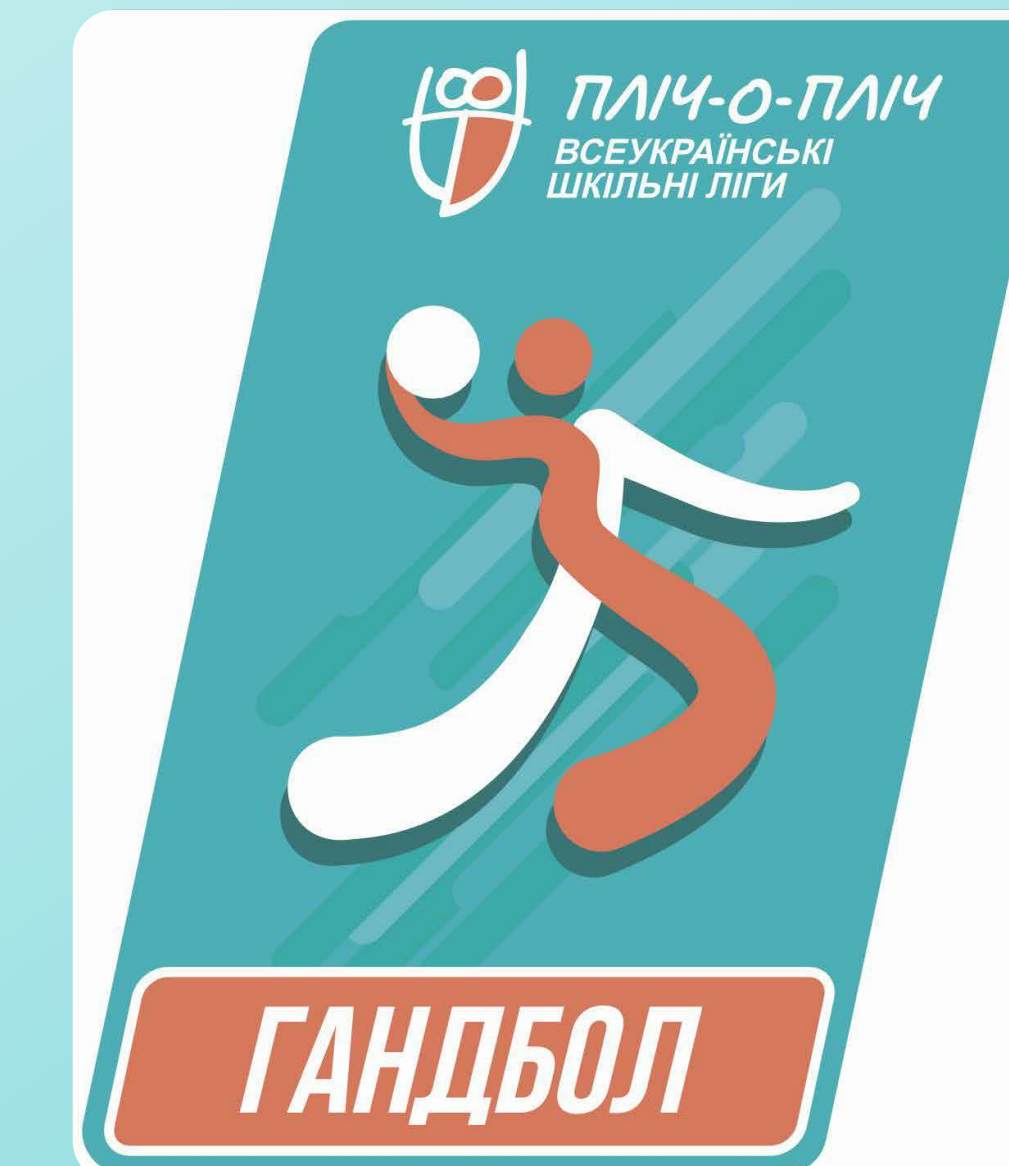
	Заклади освіти	Учні, (тис.)
Закарпатська область	580	167,9
Харківська область	635	240,8
Чернігівська область	402	93,1
Миколаївська область	439	112,8
Сумська область	362	96,0
Київська область	638	241,3
Хмельницька область	561	140,2
Кіровоградська область	291	95,1
Дніпропетровська область	820	322,2
Херсонська область	162	63,0
Запорізька область	414	150,1
м. Київ	581	308,1
Івано-Франківська область	587	160,9
Чернівецька область	343	108,6
Вінницька область	637	167,7
Полтавська область	528	136,3
Рівненська область	545	168,6
Житомирська область	544	136,5
Черкаська область	475	117,0
Одеська область	725	275,4
Закарпатська область	580	167,9
Львівська область	1 112	291,3
Волинська область	561	141,9
Донецька область	297	102,1

ЗАГАЛЬНА СЕРЕДНЯ ОСВІТА

Закладів освіти	12 938
Здобувачів освіти	3 974 081



Історія проєкту ПЛІЧ-О-ПЛІЧ



Історія шкільних ліг розпочалася у 2014 році у Харкові, а у 2022 році ідею підхопили і реалізували у Львові. У 2023 році проєкт масштабувався у "Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги". Наказом Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2023 №7594 було затверджено організаційний комітет з питань підготовки, проведення та розвитку змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги».

За сприяння Офісу Президента України, Міністерства освіти та науки, а також Міністерства молоді та спорту" і "Спорту для всіх", наприкінці грудня 2023 року офіційно стартувало впровадження програми Президента "Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги" в систему закладів середньої освіти України. У першому дебютному сезоні 2023/2024, з огляду на безпекову ситуацію, проєкт реалізовували у 21 регіоні.

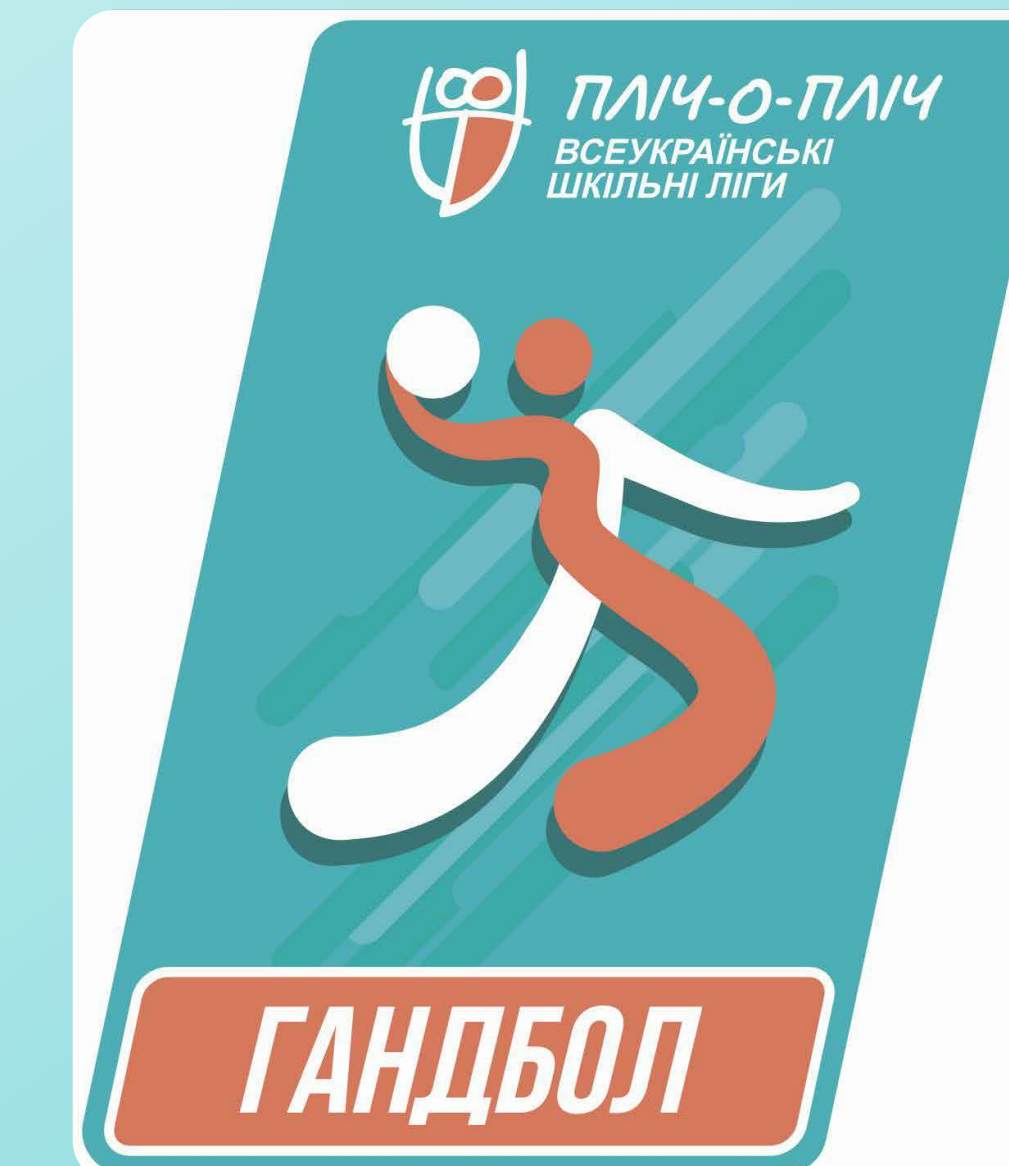
У I сезоні (2023/2024) 8500 шкіл сформували 29 055 збірних команд у 5-ти видах спорту, кількість учасників – більше 300 000 учнів. У II сезоні (2024/2025) – понад 9180 шкіл сформували 39 729 збірних команд у 7-ми видах спорту, кількість учасників – майже 600 000 учнів. В сезоні 2024/2025 у програмі дебютував гандбол. У III сезоні (2025/2026) кількість видів спорту зросла вже до 12-ти. 9362 школи сформували 58 692 команд, кількість учасників – 939 072 дітей

Серед ліг "Пліч-о-пліч" на сезон 2025/2026 є Мінігандбольна ліга учнів та учениць 5-6 класів, Гандбольна ліга дівчат учениць 7-8 класів та Гандбольна ліга юнаків учнів 7-8 класів. Змагання складаються з п'яти етапів: шкільний, територіальний, районний (міський), обласний, всеукраїнський.





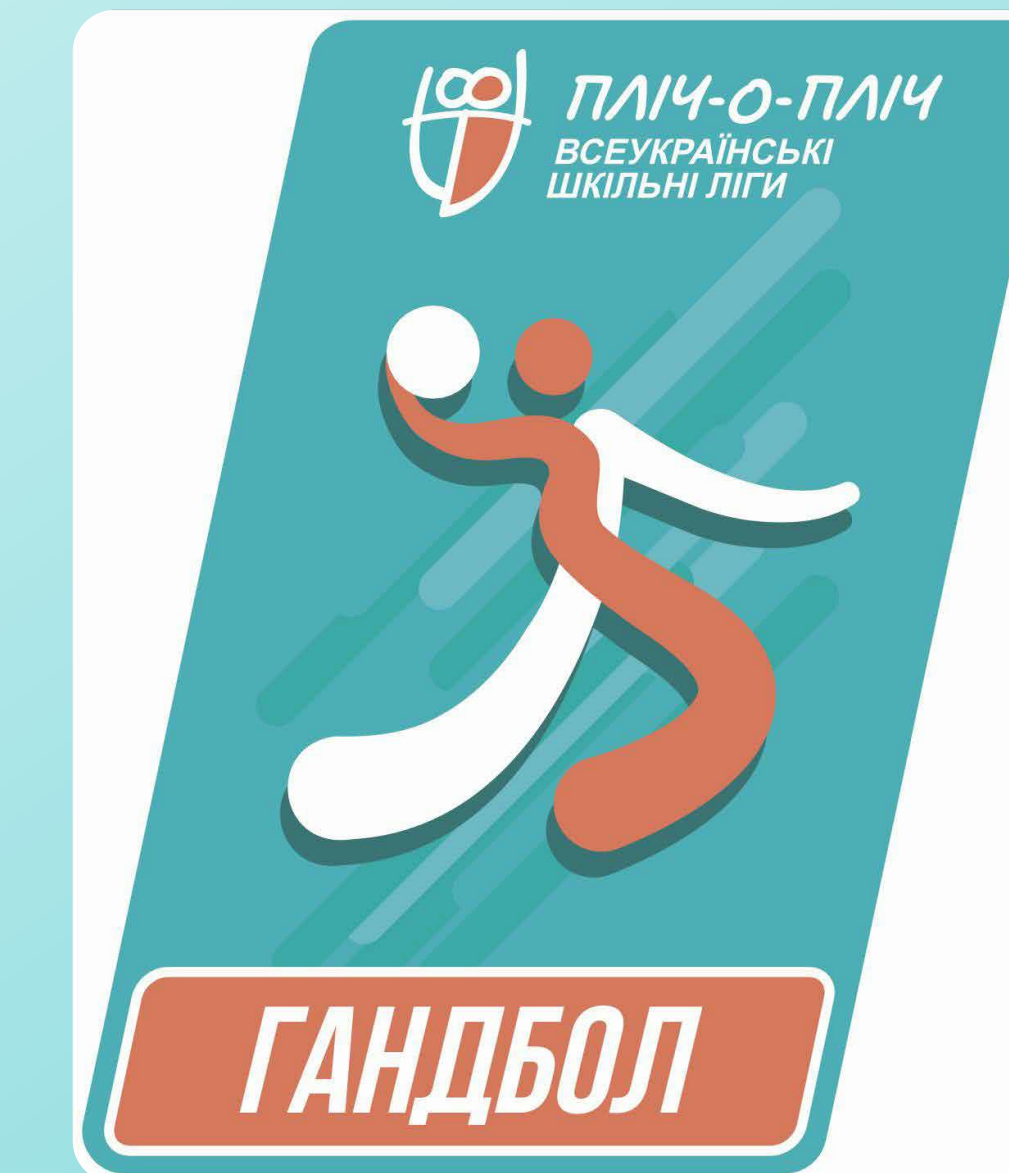
"Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги" серед учнів закладів загальної середньої освіти



2023/2024	2024/2025	2025/2026
Баскетбол	Баскетбол	Баскетбол (5x5 та 3x3)
Волейбол	Волейбол	Волейбол
Футзал	Футзал	Футзал
Спортивне орієнтування	Спортивне орієнтування	Спортивне орієнтування
Черліденг	Черліденг	Черліденг
	Мінігандбол	Мінгандбол (5-6 класи) та гандбол (7-8 класи)
	Регбі-5	Регбі-5
		Легка атлетика
		Настільний теніс
		Кросовий біатлон
		Шахи
8500 шкіл 29 055 команд 300 000 учасників	9180 шкіл 39 729 команд 600 000 учасників	9362 школи 58 692 команди 939 072 учасників



Мета



- Створення умов для гармонійного фізичного розвитку особистості учнів
- Формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом
- Підвищення функціональних можливостей організму
- Вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок
- Зменшення депресивного настрою і емоційного виснаження за рахунок фізичної активності

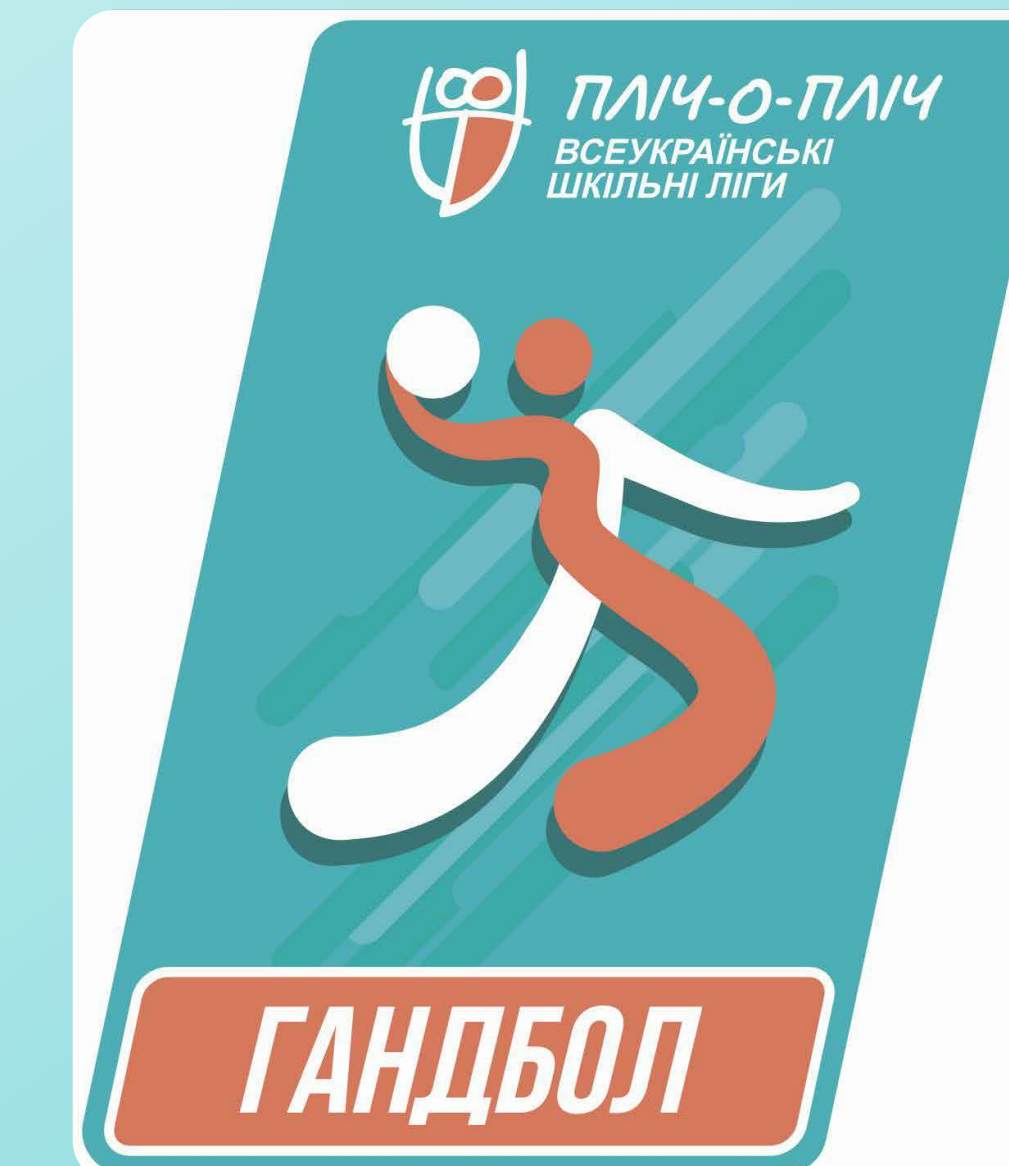
Організація та проведення:

- Викладачі з фізичної культури
- Представники громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості
- Волонтери
- Відомі спортсмени
- Представники спортивних федерацій





Міні-гандбол

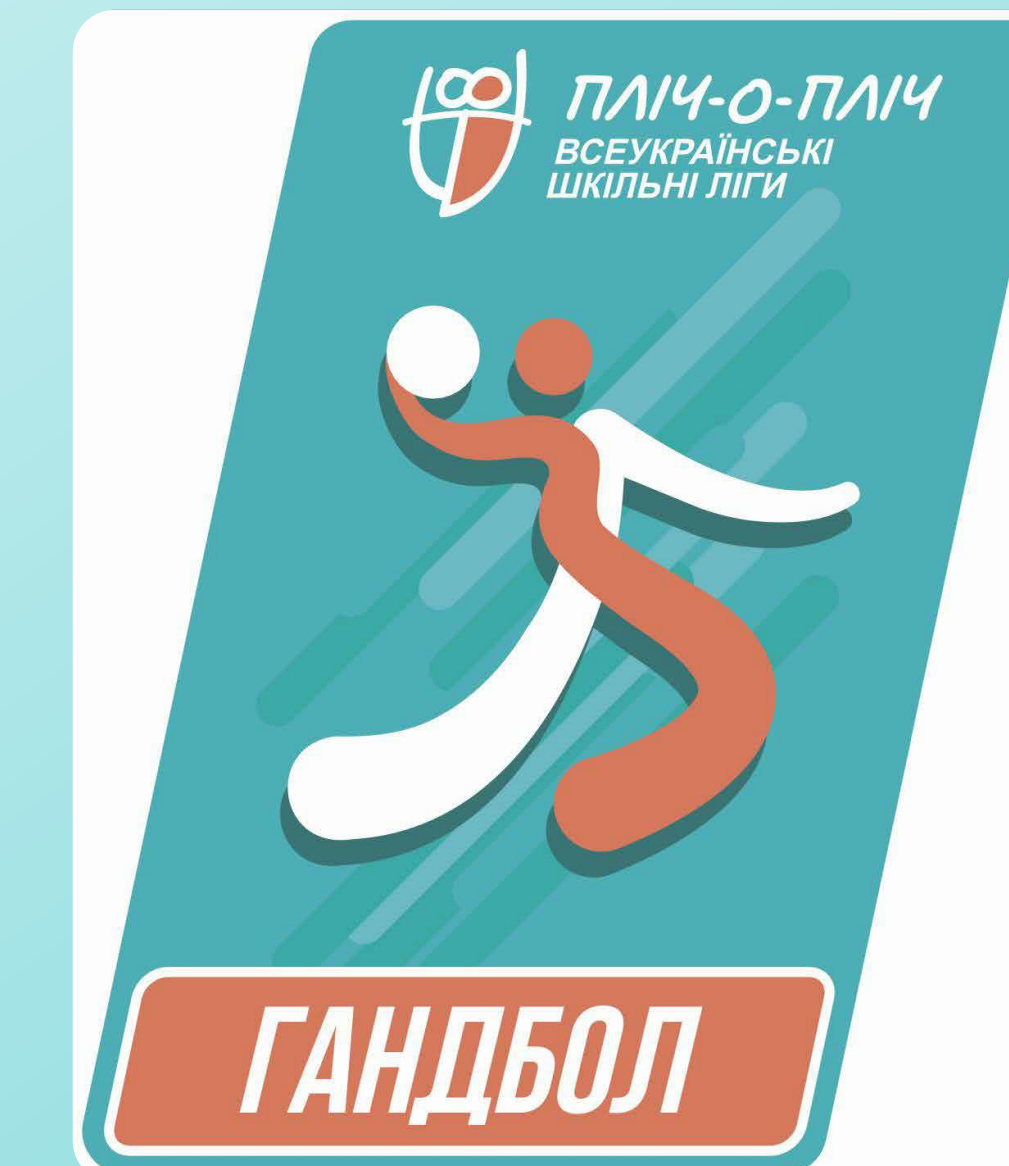


- Міні-гандбол – це гра, яка має особливу філософію та спеціальні правила, що адаптовані для учнів 5 класів. Учні грають на зменшених майданчиках, із меншими воротами, спеціальними м'ячами та за спрощеними правилами. Це чудова гра для учнів, які починають займатись фізичною активністю та спортом.
- Акцент робиться на природний рух, біг, кидки, ловлю, балансування, стрибки, ходьбу, дриблінг. Застосовуються командна гра, індивідуальна гра.
- Рекомендуються змішані команди, де хлопці і дівчата навчаються діяти в групі, сприймати свої переваги та недоліки.
- Заняття мають бути позитивними, без надмірних фізичних навантажень, базуватися на принципі масовості.





Міні-гандбол: майданчик для гри

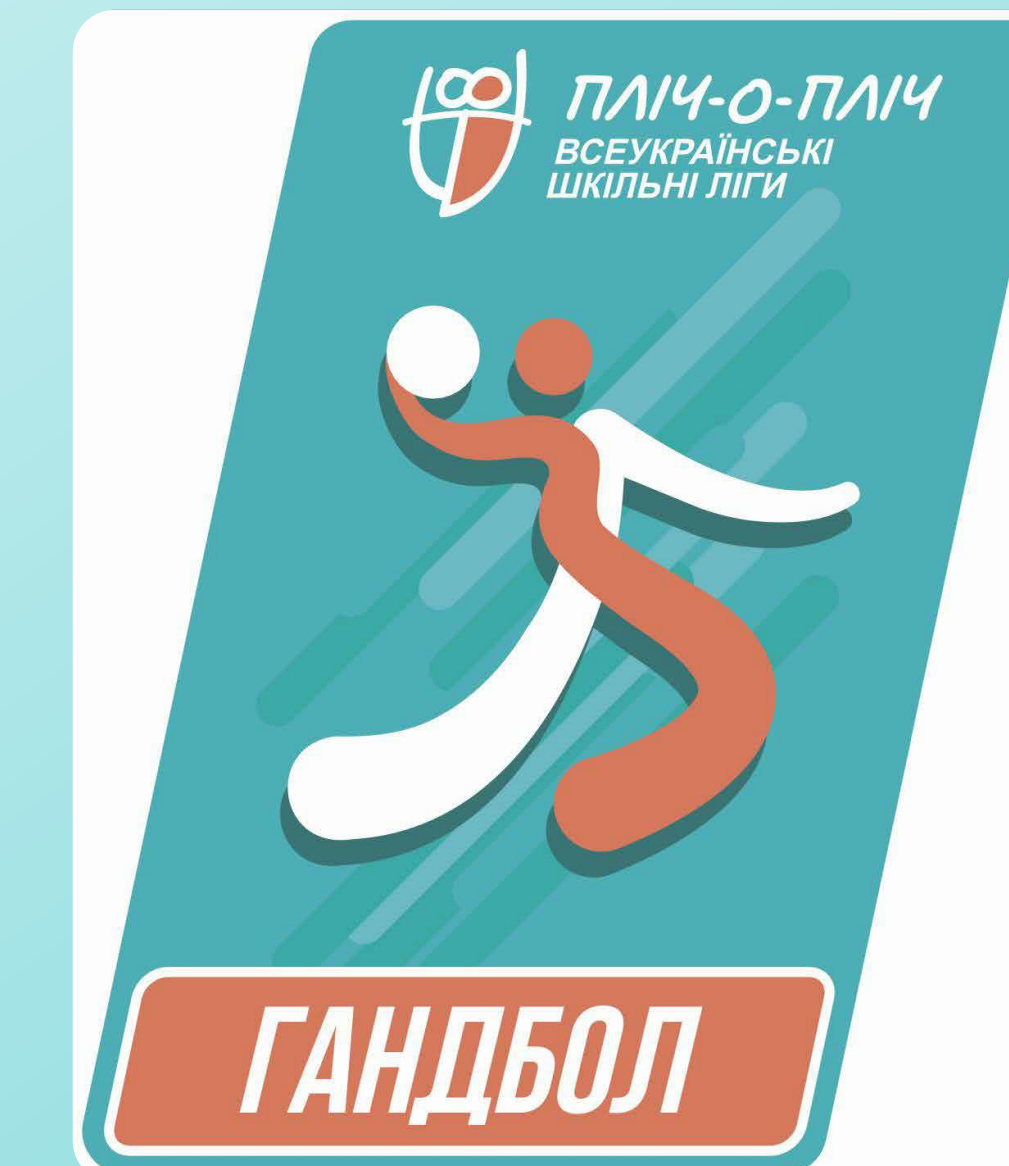


Майданчик для гри у міні-гандбол може мати розміри від 20 до 24 м у довжину та від 12 до 16 м у ширину. Грати можна як у спортивній залі, так і на вулиці. Покриття майданчика: дерево, ґрунт, трава тощо. Лінії площі воріт і лінії вільних кидків в міні-гандболі малюються радіусами 5 м і 7 м відповідно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

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. Також дозволяється захищатися на всьому майданчику окрім воротарської зони.



Міні-гандбол: ворота та м'яч



У міні-гандболі ворота мають висоту 1,6 м,
а ширину – 2,4 м.

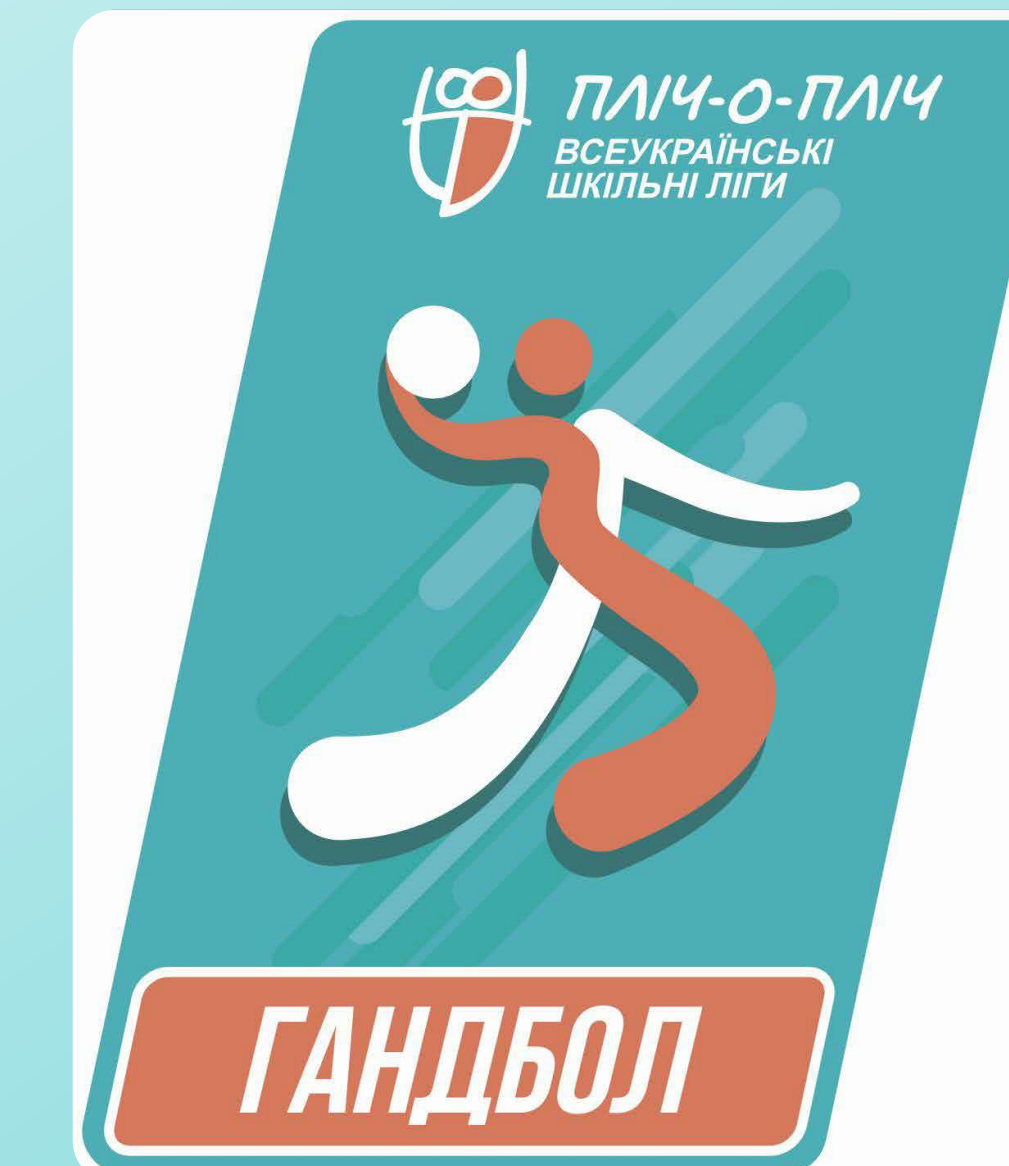
М'яч для гри у міні-гандбол може бути
шкіряним, синтетичним або гумовим.
Бажана довжина кола м'яча – 44-49 см.

Вага м'яча – від 240 до 280 г.
Іноді можна грати і найменшими м'ячами.





Міні-гандбол: склад команд та час гри



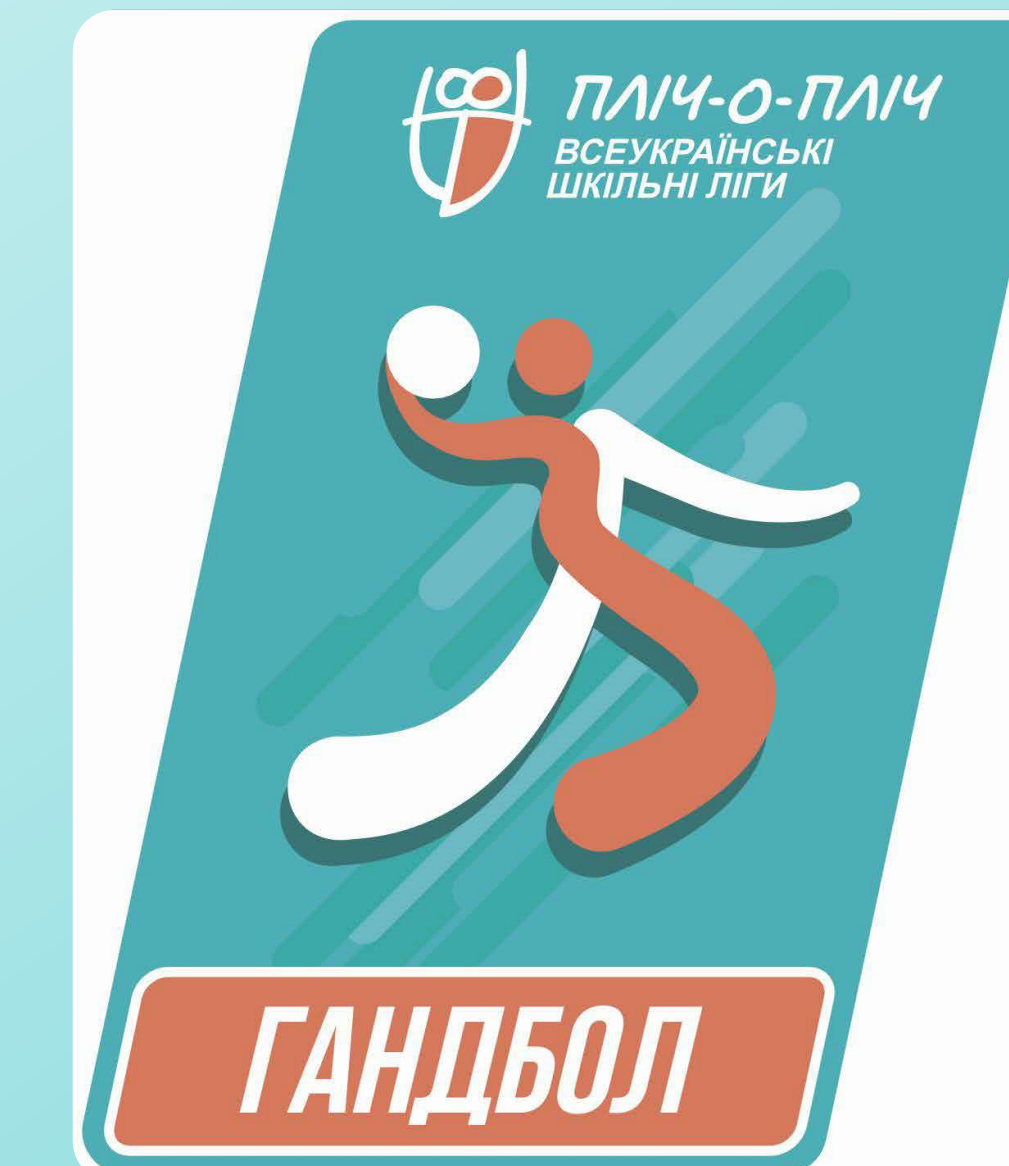
У шкільних змаганнях в команди включають не більше 7–8 гравців, а на змаганнях між школами – 10 гравців, при цьому на ігровому майданчику одночасно грають 4 польових гравця та 1 воротар. Час гри становить два тайми по 10 хвилин з 5-хвилинною перервою. Можливий також варіант з двома таймами по 12 хвилин та 5-хвилинною перервою.

До складу команди входять, як правило, дівчата і хлопці (змішані склади): по 5 гравців на майданчику – 2 хлопці і 2 дівчинки, а також 1 воротар (хлопець чи дівчинка).





Міні-гандбол: основні правила



– Воротар без м'яча може залишати воротарську зону, але якщо м'яч у нього в руках – виходити з воротарської зони не можна. У цьому випадку воротар віддає м'яч своєму польовому гравцеві. Польовому гравцеві не можна повертати м'яч назад воротарю у воротарську зону. Воротар може отримати м'яч тільки вийшовши з воротарської зони. Але повертатися з м'ячем в руках у воротарську зону він не має права.

– Воротар може відбивати м'яч, що летить у ворота, будь-якою частиною 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'ячем переходить до команди суперників.

– Польовий гравець може торкатися м'яча руками, головою, тілом і навіть стегном (нога вище коліна). Але він не має права грати м'ячем ногою нижче коліна та ступнею ноги.

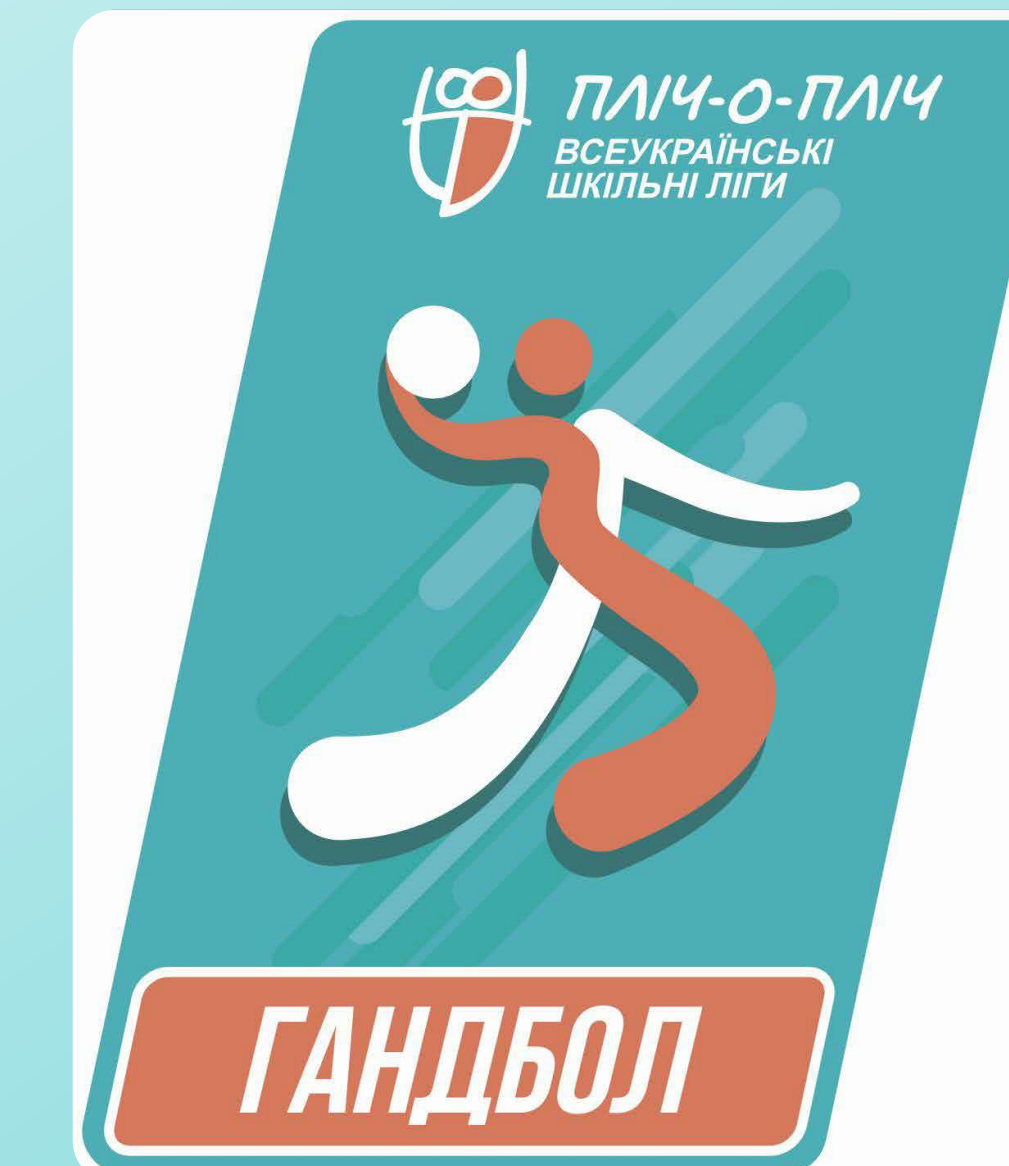
– Польовий гравець може пересуватись по всьому ігровому майданчику, але забігати у воротарську зону не дозволяється. Атакуючи ворота суперників, робити навіть один крок у чужий воротарської зоні заборонено.

– Атакуючи ворота, гравець може відштовхнутися до лінії воротарської зони, перестрибнути через неї і до приземлення кинути м'яч у ворота. Але приземлитися з м'ячем в руках у воротарську зону не можна.

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



Міні-гандбол: основні правила

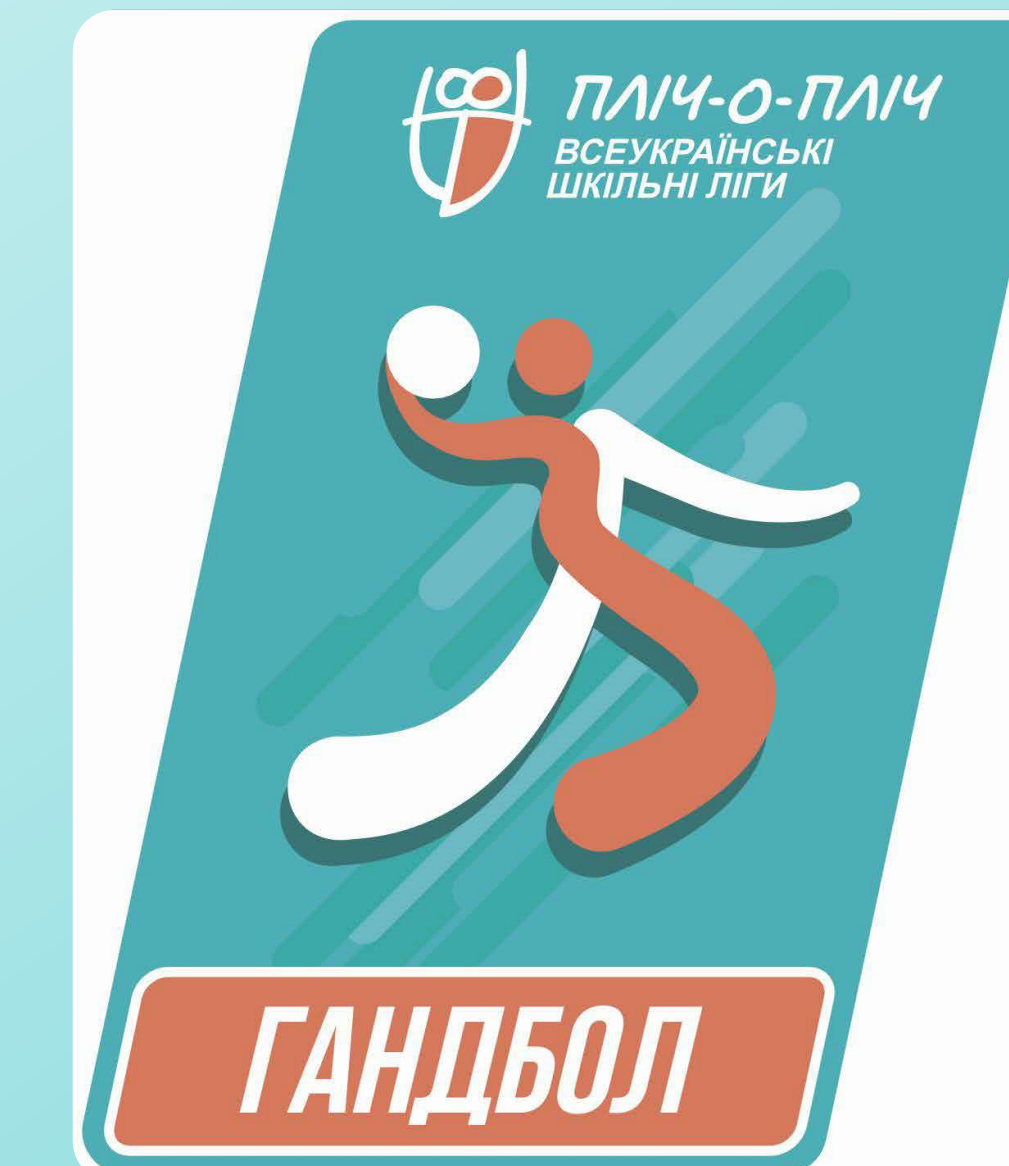


- З м'ячем гравець може зробити не більше трьох кроків. Четвертий крок – це пробіжка, порушення правил, що призводить до переходу м'яча до команди суперників. Гравець має право робити удари м'ячем об підлогу однією рукою (ведення м'яча) необмежену кількість разів. Між безперервними ударами м'яча об підлогу 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.
- Захоплювати ззаду або бити збоку (ззаду) по кидковій руці гравця суперників заборонено. Такою дією може завдати 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 у 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. Вчитель вимагає від гравця виправити положення ноги і повторити кидок.
- Якщо, під час боротьби за м'яч, гравець робить помилку і порушує правила, то вчитель 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 гольовий момент, то у ворота його команди призначається 5,5-метровий штрафний кидок.



Інвентар для зайнять з міні-гандболу



Травмобезпечні розбірні ворота (2,4 м x 1,6 м) – 2 шт
М'яч гандбольний – 10 шт
Мішень для відпрацювання влучності кидків – 2 шт.



Травмобезпечні ворота мають збірну конструкцію і можуть бути встановлені за лічені хвилини в різних місцях у спортзалах, на відкритому майданчику.

Вага ~ 8 кг (за рахунок застосування фібергласових стійок).

