

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ПРОВЕДЕННЯ  
ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗОШ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411  
групи  
Спеціальності: 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Освітня програма «Середня освіта  
(Фізична культура)»

**Кузь Ігор Павлович**

Керівник: канд. пед. наук, доцентка  
**Городинська І.В.**

Рецензент: вчителька фізичної  
культури Херсонської  
спеціалізованої школи I-III ступеня  
№24

**Борзукова О.В.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження</b> .....	6
1.1. Позакласна робота як форма фізичного виховання в зкладах загальної середньої освіти .....	6
1.2. Основні напрями та форми позакласної роботи з фізичного виховання .....	9
<b>РОЗДІЛ 2. Організаційно-методичні засади позакласної роботи з фізичного виховання в загальноосвітній школі</b> .....	14
2.1. Особливості організації позакласної роботи з фізичного виховання .....	14
2.2. Методика проведення позакласної роботи з фізичного виховання .....	20
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	23
<b>Список використаних джерел</b> .....	24

## ВСТУП

**Актуальність.** Державна цільова програма розвитку фізичної культури і спорту до 2024 року вказує на величезну роль фізичної культури та спорту у всебічно гармонійному розвитку людини, формуванні її фізичної та духовної досконалості [17].

На сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту в нашій державі особливої актуальності набуває проблема вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді.

Саме, у процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти вирішуються завдання гармонійного розвитку особистості; виховуються основні фізичні якості та рухові здібності; формуються знання, вміння і навички життєвоважливих рухових дій [13].

У зв'язку з цим, йде активний пошук нових засобів і методів фізичної виховання учнів закладів загальної середньої освіти, пов'язаний з певним лімітом часу на уроках фізичної культури, застарілими підходами до процесу організації фізичного виховання.

Однією з форм організації фізичного виховання саме в названих закладах є позакласна робота. Даній проблемі дослідження присвячені роботи Городинської І.В. [4], Ковальнової Н.В. [6], Леонова О.З. [9] та ін. Позакласна робота з фізичного виховання, на думку фахівців, має свої певні особливості, а саме:

- здійснюється на добровільних засадах, а її зміст і форми організації визначаються з урахуванням інтересів більшості учнів і умов школи;
- будується на основі широкої громадської активності школярів, об'єднаних в колектив фізичної культури, при контролі і підтримці з боку адміністрації, вчителів, батьків;

– педагогічне керівництво позакласною роботою набуває в більшій мірі інструктивно-педагогічний характер, стимулюючий прояв творчої ініціативи учнів [4].

Для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання слід практикувати різноманітні форми позакласної роботи шляхом впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режим навчального дня, широкого залучення учнів до різних видів рухової активності, популяризації додаткових секційних занять, використання спортивно-масових заходів, днів здоров'я, різноманітних змагань, сприяння до самостійної роботи учнів. Для цього треба створити всі необхідні умови в закладах загальної середньої освіти.

Виходячи з особливостей організації позакласної роботи з фізичного виховання, вчитель зможе організувати її так, щоб вона була ефективною і результативною. У цьому і полягає актуальність даної теми кваліфікаційної роботи.

**Метою дослідження** є визначення особливостей організації і методики проведення позакласної роботи з фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати позакласну роботу з фізичного виховання у сучасній психолого-педагогічній літературі.
2. Визначити зміст та основні напрями позакласної роботи з фізичного виховання.
3. Окреслити організаційно-методичні засади позакласної роботи з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти

**Об'єктом дослідження** є фізичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – організаційно-методичні засади позакласної роботи з фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Для досягнення мети дослідження і розв'язання поставлених завдань використані **методи** дослідження: теоретичний аналіз педагогічної та методичної літератури з проблеми дослідження, вивчення та узагальнення практичного досвіду в системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти.

**Практичне значення** роботи полягає у визначенні особливостей організації і методики проведення позакласної роботи з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Основні висновки та пропозиції можуть використовувати вчителі фізичної культури у практичній діяльності.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота викладена на 26 сторінках друкованого тексту й складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 1.1. Позакласна робота як форма фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти

У сучасній педагогічній науці вагоме значення приділяється фізичному вихованню як одному із пріоритетних напрямів розвитку освіти нашої держави.

Аналіз літературних джерел дозволив визначити фізичне виховання як спеціалізований педагогічний процес систематичного впливу на людину фізичними вправами, оздоровчими силами природи, гігієнічними вправами, з метою розвитку рухових якостей, зміцнення здоров'я, удосконалення морфологічних й функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєвоважливих рухових вмінь, оволодіння відповідними теоретичними знаннями, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному житті.

Метою фізичного виховання на всіх етапах розвитку особистості є зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності, формування фізично досконалої людини [2].

Практична реалізація фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл здійснюється за допомогою різноманітних організаційних форм та занять, під час яких, використовуються засоби, методи, принципи та методичні прийоми фізичного виховання.

Використання різних організаційних форм занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання дозволяє задовольняти потребу учнів у фізичній активності та вирішувати велику кількість завдань фізичного виховання школярів на різних етапах їх вікового розвитку [11].

Кожна форма організації занять фізичними вправами має одну цільову спрямованість, але характеризується певними організаційними

основами різними завданнями.

За особливостями організації освітнього процесу школярів, форми занять поділяються на:

- урочні;
- позаурочні.

До урочних форм занять відноситься – урок фізичної культури.

Позаурочні форми занять поділяють на:

- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- позакласні заняття;
- позашкільні заняття [21].

Головне завдання позаурочних форм занять є створення сприятливих умов для підвищення фізичної активності, виховання звички до систематичних занять фізичними вправами, сприянню до здорового способу життя. За своєю спрямованістю позаурочні заняття можуть сприяти активному відпочинку, відновленню здоров'я, підвищенню працездатності, розвитку рухових здібностей, удосконаленню рухових навичок.

Позакласна робота з фізичного виховання – це одна із форм організації активного відпочинку та дозвілля учнів, особливості цієї організаційної форми полягає в тому, що організовується за принципом добровільності, будується на основі активності учнів, які об'єднуються в колективи самоврядування, педагогічне керівництво в процесі цієї діяльності набуває більш консультативно-рекомендованого характеру, що стимулює вияви творчої ініціативи учнів у проведенні різноманітних форм цієї роботи [4].

Позакласна робота з фізичного виховання доповнює основну навчальну програму з фізичної культури різноманітністю засобів, форм, методів і сприяє вирішенню таких взаємопов'язаних завдань:

- зміцнення здоров'я, підвищення працездатності учнів;

- формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та культуру здоров'я;
- підвищення фізичної активності;
- прагнення до фізичного вдосконалення, виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами;
- удосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь, застосування їх у різних за складністю умовах;
- оволодіння основами особистісної фізичної культури (теоретичні знання, практичні вміння здійснювати рухову, фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність);
- виховання особистісних якостей [9].

Основним принципом організації позакласної роботи є *добровільність*, що полягає у свободі вибору учнями форм цієї роботи, режимів інтенсивності занять і планування їх результативності; можливості безперешкодної зміни виду фізичної активності відповідно до бажань вихованців.

Принцип *ініціативи та самодіяльності* зумовлює врахування бажань учнів, їх ініціативи, пропозицій та дій у процесі позакласної роботи. Центром виховного процесу має стати учень з його складним світом думок, почуттів. Це потребує розвитку учнівського самоврядування при тактовному педагогічному керівництві. Створення і правильне функціонування такого органу розв'язує дві важливі проблеми. По-перше, активна участь учнів в організації позакласної роботи значно допомагає вчителям проводити заплановані заходи, а по-друге – вирішувати одне із важливих завдань виховання - розвиток самодіяльності учнів, виховання навичок управління колективом на основі самоврядування.

Принцип *врахування вікових та індивідуальних особливостей вихованців* визначається необхідністю індивідуального підходу до особистості та здійснюється через індивідуальні особливості,



темперамент, своєрідність характеру, здібності, інтереси, нахили, а це дозволяє обирати найбільш ефективні комунікативні шляхи взаємодії особистості з навколишнім середовищем.

Позакласна робота планується на основі принципу *послідовності*, який передбачає врахування попереднього досвіду вихованців, ускладнення завдань виховання і неперервність виховного процесу. Згідно з цим принципом, у роботі має дотримуватися певна послідовність, доступність занять для учнів щодо формування відповідних умінь і навичок практичної діяльності.

Принцип *взаємодії різних видів і форм позакласної роботи* пов'язаний з умовою комплексного підходу до виховання, що зумовлює органічний взаємозв'язок усіх форм виховання як у режимі навчального дня, так і в позаурочний час.

Теоретичний аналіз даної проблеми засвідчив, що позакласна робота у закладах загальної середньої освіти повинна відповідати наступним вимогам: бути цілеспрямованою, масовою, вільною у виборі учнями різноманітних форм та засобів фізичного виховання, заняття повинні стимулювати активність учнів [4].

## **2.1. Основні напрями та форми позакласної роботи з фізичного виховання**

Аналіз літературних джерел дозволив визначити основні напрями позакласної роботи з фізичного виховання

По перше, це **фізкультурно-оздоровчий напрям**, що практично реалізується через проведення різних фізкультурно-оздоровчих заходів. Мета цього напрямку це оздоровча спрямованість фізичних вправ, що має усунути негативні функціональні прояви, які виникають в організмі учнів через їх малорухливу діяльність протягом навчання. Фізкультурно-оздоровчий напрям розглядається як система заходів, що спрямована на підвищення працездатності учнів, вдосконалення їх

фізичних можливостей сприяння покращанню психоемоційної стійкості їхнього організму [4].

Сучасна практика фізичного виховання свідчить, що основними формами фізкультурно-оздоровчого напрямку є:

- фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, рухливі перерви, години здоров'я);
- рухливі ігри на місцевості;
- самостійні заняття фізичними вправами.

По-друге, **спортивно-масовий напрям**, котрий втілюється в практиці закладів загальної середньої освіти через групові заняття та масові фізкультурні заходи.

Мета даного напрямку – оволодіння руховими вміннями в обраному виді рухової активності або спорту, сприяння розвитку рухових якостей у ході організації та проведенні групових занять і масових фізкультурно-спортивних заходів. Групові заняття об'єднуються у секції загальної фізичної підготовки, спортивні секції з різних видів спорту та проводяться відносно постійним складом учнів. До масових фізкультурно-спортивних заходів відносять спартакіади, спортивні змагання, свята фізичної культури, фізкультурно-художні вечори. Вони відрізняються тим, що мають епізодичний характер, однак охоплюють багату кількість учнів, сприяють розвитку в них не тільки фізичних якостей, а й вирішують виховні завдання (формування здібностей до художнього відображення спорту, його гуманістичного осмислення засобами музики, живопису, кіно та ін. [19].

Також цей напрям поєднує організацію та проведення змагальних форми занять з фізичного виховання, а саме: спартакіади, «малі» олімпіади, спортивні змагання з різних видів спорту, некласифікаційні змагання. Використання таких форм позакласної роботи сприяють підвищенню емоційного тону і активності учнів.

За аналізом літературних джерел «змагальні форми занять – не стільки спосіб досягнення перемоги або значного спортивно-технічного результату, скільки форма емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку і розваги. Беручи участь у змаганнях, школярі збагачуються новими враженнями, глибше познають себе і своїх товаришів, переживають радість перемоги і гіркоту поразок» [23].

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дав змогу класифікувати форми реалізації спортивно-масового напрямку, а саме:

1. Заходи естетично-оздоровчого характеру (фізкультурно-художні вечори, спортивно-художні свята, «малі» олімпіади та ін.)
2. Форми активного відпочинку на свіжому повітрі, які характеризуються проведенням різних рекреаційних ігор і спортивними змаганнями (туристичні походи, орієнтування на місцевості);
3. Спортивні секції з видів спорту та змагання з різних спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол);
4. Спортивно-оздоровчі секції за інтересами.
5. Масові заходи, які мають загальний урочистий початок та певні правила (Спартакіади, тиждень здоров'я, «Тато, мамо, я – спортивна сім'я», «малі олімпіади» та ін.);

Наступний напрям позакласної роботи з фізичного виховання - **рекреаційно-відновлювальний напрям**. Рекреація в перекладі з латинської означає відпочинок, відновлення. За теоретичним аналізом фізична рекреація - це процес використання засобів фізичного виховання, спрямований на задоволенні учнів в активному відпочинку, відновленні сил, покращання фізичної працездатності [7].

Саме цей підхід спрямовано на відновлення розумових сил, фізичної активності, загальної працездатності і поєднує такі

організаційні форми: гуртки загальної фізичної підготовки та секції для учнів спеціальної медичної групи, дні здоров'я, групи здоров'я тощо.

Кожний з означених напрямів позакласної роботи з фізичного виховання здійснюється через відповідну **агітаційну та пропагандистську роботу**, спрямовану на формування в учнів потреби у фізичного вдосконаленні через цілеспрямовану освітницьку та пропагандистську роботу.

Агітаційна та пропагандистська робота здійснюється в процесі проведення бесід, конференцій, зустрічей, диспутів, вікторин, показових виступів спортсменів.

Реалізації цих завдань, як свідчить практика, сприяє формування валеологічних знань про збереження і зміцнення свого здоров'я, усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я; додержання гігієни розумової й фізичної праці, режиму та якості харчування; формування мотиваційних установок учнів на фізичне самовдосконалення тощо [5].

Аналіз практики свідчить, що успішне здійснення фізичного виховання в позакласній роботі залежить від комплексного впливу форм, засобів та методів цього процесу на розвиток особистості старшокласника.

Організація фізичного виховання в позакласній роботі охоплює використання як традиційних, так і нетрадиційних методів. Основна вимога до вибору методу – його активна і творча спрямованість. Застосування таких методів вносить у виховний процес елементи пошуку, порівняння різноманітних фактів, явищ, допомагає більш чіткіше визначити власну точку зору. Серед таких методів є:

- методи формування свідомості особистості (освічення, навіювання, переконання, прикладу);
- методи формування досвіду поведінки (привчання, вправи, доручення, виховні ситуації, змагання тощо);

- методи стимулювання і корекції поведінки (заохочення, покарання);
- методи самовиховання (самопостереження, самоаналіз, самоконтроль) [12].

### **Висновки до першого розділу.**

Аналіз літературних джерел дозволив визначити позакласну роботу з фізичного виховання як одну із форм організації активного відпочинку та дозвілля учнів, особливості цієї організаційної форми полягає в тому, що організовується за принципом добровільності, будується на основі активності учнів, які об'єднуються в колективи самоврядування, що стимулює в учнів вияви творчої ініціативи у проведенні різноманітних форм цієї роботи.

Зміст позакласної роботи доповнює змістовне наповнення урочних форм фізичного виховання різноманітністю засобів, форм, методів й реалізується через відповідні напрями, а саме: фізкультурно-оздоровчий, спортивно-масовий, рекреаційно-відновлювальний напрями. Кожний з визначених напрямів здійснюється через агітаційну та пропагандистську роботу.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 2.1. Особливості організації позакласної роботи

За теоретичним аналізом, позакласна робота з фізичного виховання будується на основі принципів добровільності, послідовності, неперервності процесу виховання, поєднання самодіяльності учнів з педагогічним керівництвом, урахування вікових та індивідуальних особливостей вихованців, взаємодії різних видів і форм позакласної роботи, єдності навчально-виховного й оздоровчого процесу і має свої педагогічні підвалини, оскільки в системі взаємопов'язаних впливів найбільш повно відбиваються мета і зміст виховання, відпрацьовується найбільш адекватна специфіка функціональної взаємодії класної та позакласної роботи для формування індивідуально-психологічних якостей особистості [14].

Загальне педагогічне керівництво позакласною роботою з фізичного виховання здійснюють директор школи та заступник директора з виховної роботи, організаційне керівництво – вчителі фізичної культури.

Функції адміністрації школи щодо забезпечення педагогічного керівництва позакласною роботою з фізичного виховання полягають в:

- координації заходів, що проводяться в позаурочний час;
- допомозі раді колективу фізичної культури в організації масової спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи;
- сприянні укріпленню матеріально-спортивної бази школи і використанню інших спортивних споруд у районі та місті.

Вчитель фізичної культури:

- здійснює безпосередньо організаційне та методичне керівництво позакласною роботою з фізичного виховання;

- керує діяльністю ради колективу фізичної культури школи і надає повсякденну допомогу в її роботі;
- організує роботу спортивних секцій і тренувань збірних команд і залучає до цієї роботи фізкультурний актив школи, учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вчителів-предметників, батьків;
- забезпечує підготовку фізкультурного активу;
- надає методичну допомогу класним керівникам питань організації фізкультурно-оздоровчої роботи в класах;
- планує загальні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи (масові змагання, фізкультурні свята та вечори, “дні здоров’я” та ін.) і забезпечує їх проведення разом з фізкультурним активом, педагогічним колективом та батьківською громадськістю [4].

Якщо в школі декілька вчителів фізичної культури, то бажаною є їхня спільна участь в організації всієї позакласної спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи.

Класний керівник:

- сприяє активній участі всіх учнів у різних фізкультурно-оздоровчих заходах;
- слідкує за дотриманням учнів санітарно-гігієнічних вимог, а також пропагує необхідність щоденної ранкової гімнастики (бесіди з учнями та батьками);
- допомагає фізоргам планувати і проводити фізкультурні заходи, тренування спортивних команд класу для підготовки до змагань;
- слідкує за систематичним проведенням фізкультхвилинок на уроках.

Позакласна робота з фізичного виховання побудована на основі широкої самодіяльності учнів. Важливим напрямом в організації позакласної роботи є створення колективу фізичної культури серед

учнів. Колектив фізичної культури – самодіяльна організація учнів, яка сприяє розвитку фізичної культури, спорту та туризму в закладах названого типу.

Завдання колективу фізичної культури:

- створювати умови для заохочення учнів до систематичних занять фізичною культурою, спортом і туризмом;
- виховувати в учнях загальну активність; розвивати творчу ініціативу, самодіяльність та організаційні здібності.

Функції колективу фізичної культури:

- організовувати постійно діючі спортивні секції та групи загальної фізичної підготовки для учнів;
- проводити змагання між учнями окремого (одного) класу та між учнями всіх класів школи, а також товариські спортивні зустрічі з іншими закладами;
- організовувати туристичні походи та ігри в місцевості;
- готувати юних громадських інструкторів та суддів з різних видів спорту;
- широко пропагувати фізичну культуру та спорт серед учнів;
- закріплювати та розширювати матеріальну-спортивну базу школи [16].

Організаційне та методичне керівництво діяльністю колективу фізичної культури здійснює вчитель фізичної культури. Колектив фізичної культури щорічно на зборах представників класів обирає раду з 5-15 учнів, яка безпосередньо керує його роботою. Рада колективу обирає зі свого складу голову та секретаря. Між членами ради розподіляються обов'язки щодо керівництва комісіями: спортивно-масовою, з пропаганди, з підготовки громадських інструкторів і суддів тощо. Рада колективу фізичної культури звітує один раз на рік на конференції представників класів. Свою роботу рада організовує за



допомогою представників класів та фізоргів, які є безпосередніми організаторами фізкультурних заходів у класах.

Облік і звітування колективу фізичної культури складає наступна документація:

- журнал обліку роботи колективу фізичної культури та календар спортивно-масових заходів на навчальний рік;
- щоденник обліку роботи фізорга класу;
- журнал обліку занять у спортивних секціях, гуртках та групах загальної фізичної підготовки;
- книга рекордів учнів школи [20].

## **2.2. Методика проведення позакласної роботи з фізичного виховання**

Як свідчить практика фізичного виховання, однією з форм позакласної роботи з фізичного виховання є заняття у фізкультурних гуртках та секціях з окремих видів рухової активності та видів спорту.

Групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) створюються за бажанням учнів, а також для учнів підготовчої медичної групи. Головне завдання груп загальної фізичної підготовки – залучити учнів до систематичних занять фізичною культурою. Заняття здійснюються 1-2 рази на тиждень по 45-60 хв. Основний зміст роботи гуртків з ЗФП полягає у закріпленні деяких модулів програми. Завдання роботи гуртків є залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами; покращання рівня фізичної підготовленості учнів.

Секції з різних видів рухової активності та спорту створюються для учнів основної медичної групи. Заняття у спортивних секціях здійснюються 2-3 рази на тиждень по 1-2 год. згідно розроблених навчальних програм з відповідних видів спорту [1].

Заняття в секціях з видів спорту включають декілька етапів підготовки: початкову підготовку, навчально-тренувальний етап і період

спортивного удосконалення. Тривалість кожного з цих етапів у середньому 1-3 роки. Вона залежить від багатьох причин: індивідуальних здібностей і можливостей учнів, фізичного розвитку, стану фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості), успішності оволодіння технікою даного виду спорту тощо.

Навчальна робота спортивних секцій і гуртків здійснюється відповідно загального плану роботи з фізичного виховання й здійснюється за допомогою навчальних програм ДЮСШ для груп початкової підготовки 1-3 року навчання та методик навчання різних видів спорту.

Наступним завданням нашої роботи є окреслення методики проведення масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів. Передова педагогічна практика свідчить, що проведення таких заходів передбачає дотримання наступних методичних порад:

- при складанні положень та сценаріїв масових заходів значна увага повинна приділятися оформленню та урочистості етапів змагань, що емоційно позитивно впливає на учасників заходів;
- залучати учасників до складання сценарію та змісту заходів: ігор, вікторин, конкурсів, що значно підсилює ефективність проведення таких заходів;
- виступи учнів у змаганнях потребують тривалої підготовки (учні повинні бути підготовлені і мати практичний досвід у змаганнях, в яких будуть приймати участь);
- розширювати та впроваджувати в змагання різні рухові фрагменти, що веде до масової участі учнів;
- створення умов для вивчення індивідуальних можливостей учнів, здібностей, моральних і вольових якостей;
- використання міжпредметних зв'язків у проведенні заходів;
- обов'язкове проведення підсумків проведення заходів, що

стимулює учасників змагань, сприяє зростанню інтересу до занять фізичною культурою та спортом [20].

Великого значення набуває використання елементів змагань у будь-яких формах, що відкриває широкі можливості для підвищення активності й емоційного тону учнів.

Аналіз педагогічної літератури дозволив класифікувати змагання на класифікаційні й некласифікаційні, що мають певні відмінності у проведенні. Класифікаційні змагання, це такі, що проводяться згідно зі спортивною класифікацією і правилами змагань, вимагають певної підготовки учнів у відповідному виді спорту. Тому у змаганнях з видів легкої атлетики, волейболу, баскетболу бере участь незначна частина учнів. Тому, у практиці фізичного виховання віддається перевага так званим некласифікаційним змаганням. До таких змагань належать ігри на майданчиках нестандартних розмірів, зі скороченням часу, з використанням нестандартного інвентарю, зміненою кількістю гравців, з дозволеним частковим порушенням окремих правил та ін. [23].

Як можливі варіанти надаємо методичку проведення таких видів змагань.

Спортивний ярмарок відбувається протягом одного дня. Для проведення спортивного ярмарку треба розробити нормативи бігу, стрибків, метання, перетягування канату, підймання ваги і спортивних ігор. Виконавши ці нормативи, кожний учень може заробити умовні гроші (банкноти), на які він потім може придбати на організованому ярмарку будь-який товар. Також умовні гроші можна заробити, розповівши вірш, виконавши танець і т.д. Крім поповнення банкнот учнями в межах спортивного ярмарку організуються спортивні змагання, переможці яких нагороджуються призами і грамотами.

*Змагання «Веселі старты».* Виняткову увагу треба звернути на створення матеріальної бази. виготовлення відповідного інвентарю та

атрибутики. Програма змагань «Веселі старту» може включати ігри як для змішаних команд, так і для хлопців та дівчат окремо.

Пропонуємо розроблений зміст та методику проведення змагання «Веселі старту» для учнів змішаних команд.

До програми *першого виду* змагань входить підготовка команд: спортивна форма, дії капітана, емблема, оформлення стінної газети, спортивного плакату, а також підтримка уболівальників.

*Другий вид змагань:* стрибки через скакалку з м'ячем, затиснутим вище колін (дівчата); стрибки через обруч з м'ячем (хлопці).

*Третій вид змагань:* ведення баскетбольного м'яча через перешкоди кидком м'яча в корзину (одна спроба). За кожне попадання додається один бал (дівчата); ведення гандбольного м'яча навколо кожного гімнастичного обруча, з ударом м'ячем в середину кожного обруча уперед і назад (хлопці).

*Четвертий вид змагань:* треба по черзі виконувати кидок торбинки з піском з-за голови у виставлені на відстані кеглі. Яка команда швидше та влучно кине всі кеглі (дівчата); переправа трьох м'ячів з обруча в обруч вперед і назад (хлопці).

*П'ятий вид змагань:* «Гусениця» – не відходячи один від одного, стрибають через лаву, не зачепивши покладені м'ячі на лаву, якщо збив штраф (дівчата); «Сороконіжка» – нахилившись уперед, кожний учасник тримається за стопи ніг і одночасно починають рухатися вперед і назад через перешкоди (хлопці).

Змагання уболівальників – шостий вид змагань. У конкурсі беруть участь уболівальники від кожної команди в спортивній формі. Судді зав'язують очі учасникам, ставлять навколо обруча, крутять їх, кидають в обруч різні малі предмети і за свистком дають команду: «Хто більше збере предметів за 1 хвилину» (дівчата); «Хто краще і швидше з зав'язаними очима переступить через гімнастичні палиці вперед і назад, не зачепивши їх» (хлопці).

Восьмий вид змагань: добігти до гімнастичних палиць, схопити їх, підняти ними тенісний м'яч і покласти його в корзину. Так кожний учасник кладе м'яч в корзину(дівчата); підняти гімнастичними палицями тенісний м'яч, оббігти перешкоди і передати партнеру по команді (хлопці).

Дев'ятий вид змагань: переправа з двома великими дошками на іншій берег всієї команди (дівчата); переправа на двох гімнастичних матах на інший берег всієї команди (хлопці).

Десятий останній вид змагань: велика естафета з багатьма етапами.

### ***I етап:***

1. Пролізти між двома лавами, поставленими вертикально, на яких лежать гімнастичні палиці, і не зачепити їх (штрафний бал).
2. Стрибнути п'ять разів на місці через обруч (покласти на місце).
3. Перекид уперед (на гімнастичному маті).
4. Пройти крізь наскрізний мішок (уболівальники допомагають, тримаючи мішок).
5. Стрибки у мішках (енергійно відштовхнутися від підлоги руками, дівчата).

### ***II етап:***

1. Стрибки у мішку (виконувати стрибки, мішок покласти на місце).
2. Стрибки зі скакалкою з обертанням п'ять разів назад (скакалку покласти в обруч).
3. Перекид назад з положення «упор сидячи».
4. Пролізти через великий наскрізний мішок (без допомоги).
5. Гонка крабів (біг спиною уперед).

Для визначення переможців у кожному виді змагання за перше місце нараховують кількість очок, що дорівнює кількості команд. За

друге – на одне менше і т.д. Після всіх видів змагань і естафет одержані бали підсумовуються і перемагає команда, що набрала найбільшу суму.

При підборі ігор та естафет завжди чітко простежується завдання, яке хоче вирішити вчитель. В одних видах змагань вирішуються завдання виховання рухових якостей, в інших – формування особистісних якостей учнів. Також необхідно підбирати завдання, що сприяє до узгодженості дій учасників, їхньої взаємодопомоги. Творче мислення та кмітливість в учнів буде розвиватись під час виконання завдань, що пов'язані з певною тактикою подолання перешкод, вибором найбільш раціональних способів виконання рухових дій.

Велику зацікавленість викликають спроби надання учням можливості самим вигадувати нові рухливі ігри. Це дозволяє розвивати творчі здібності учнів, поєднувати різноманітні форми змагань, що послідовно надає спортивним заходам більш захоплюючий і цікавий характер.

## ВИСНОВКИ

1. Вивчення та аналіз вітчизняного досвіду з питань дослідження дозволяє зробити висновок, що позакласна робота з фізичного виховання – це процес цілеспрямованого додаткового педагогічного впливу на особистість, результатом якого є формування рухових вмінь і навичок, розвиток фізичних якостей, підвищення рухової активності, а також вирішення завдань розумового, естетичного, морального, трудового виховання, високої внутрішньої і зовнішньої культури.
2. Теоретичний аналіз проблеми дослідження дозволив узагальнити зміст фізичного виховання у позакласній роботі, який відображено у напрямках цієї діяльності. У процесі дослідження розкрито напрями позакласної роботи з фізичного виховання і форми їх реалізації, а саме: *фізкультурно-оздоровчий*, який має за мету знизити або усунути негативні функціональні вияви, що виникають в організмі учнів; *спортивно-масовий*, який спрямовується на збільшення фізичної активності, формування в учнів стійкого інтересу до фізичної культури і спорту, розвиток рухових якостей в процесі групових занять і масових фізкультурно-спортивних заходів; *рекреаційно-відновлювальний* - спрямований на відновлення розумових сил, рухової активності, фізичної працездатності учнів.
3. Аналіз науково-методичної літератури та передового вітчизняного досвіду дозволив окреслити особливості організації та методики проведення позакласної роботи з фізичного виховання в загальноосвітній школі. У ході дослідження визначено загальне педагогічне керівництво позакласною роботою, методика проведення різних організаційних форм позакласної роботи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільськ: Абетка – НОВА, 2002. – 384 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 428с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 294с.
4. Городинська І.В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв і гімназій у позакласній роботі: монографія. Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. 176с.
5. Зайченко І.В. Педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. 2-е вид. К.: «Освіта України», «КНТ», 2008. 528с.
6. Ковальова Н.В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання. *Вісник Запоріж. нац. ун-ту*. Запоріжжя, 2012. № 4 (9). С. 29–36.
7. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
8. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*, 2004. №1. С.27-31.
9. Леонов О.З. Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*, 2000. № 3. С. 21 – 24.
10. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання: навчальний посібник. Харків: „ОВС”, 2002. – 400 с.



11. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физическая культура, 2005. 544с.
12. Мойсенюк Н.Є. Педагогіка: навч. посіб. 5-е видання, доповнене і перероблене. К.: Літра ЛТД, 2007. 656 с.
13. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / упоряд. О.М. Лакіза, Д.В. Деменков, Т.Ю. Круцевич, С.М. Дятленко, І.Х. Турченко, Н.С. Кравченко, С.М. Чешейко. Київ: Літра ЛТД, 2009. 45с.
14. Осадець М.М., Слобожанінов А.А., Волощук А.О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Young Scientist*. № 3.3 (55.3), 2018. С. 71-73. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/3.3/20.pdf>
15. Пальчевський С.С. Педагогіка: навч. посіб. К.: Каравела, 2007. 576с.
16. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів: Форми. Зміст. Організація. Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. 192с.
17. Педагогіка: баз.підруч. для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. за ред. І.Ф. Прокопенка. Харків: Фоліо, 2015. 572 с.
18. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text>
19. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. К.: Центр Учбової літератури, 2008. 504с.
20. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2007. 271 с.
21. Теорія та методика фізичного виховання: підручник / за заг. ред. Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова, 2-ге вид.,

переробл. та допов. Київ.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т.1.

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384с.

22. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.

23. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: Світ, 1993. 184с.