**формы и приемы работы
на уроках физической культуры с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья
к специальной медицинской группе**

1. И г р а в в о л е й б а д м и н т о н.

Игра проводится на волейбольной площадке в спортзале или на уличной площадке, в зависимости от времени года и погоды. В игре используются ракетки от бадминтона, а вместо волана – мяч, изготовленный из поролона или лёгкой губки (объёмом немного меньше теннисного). Если нет ни поролона, ни губки, можно использовать надувной шарик небольшой величины. В игре могут принимать участие различное количество игроков: 3  3, 4  4, 5  5 и 6  6 учащихся.

П р и м е р н ы е п р а в и л а и г р ы таковы: подача производится с середины площадки, соперники не ограничиваются количеством пасов поролонового мяча друг другу, однако задачей команды является отправить ракеткой мяч на половину соперника; если мяч попадёт на поле соперника, то команда получает очко. Счет, определяющий команду-победительницу, можно оговаривать, учитывая выделенное время на проведение игры. При необходимости волейбольная сетка может быть опущена на удобную для игры высоту.

Игра в волейбадминтон не требует специальной подготовки, она доступна учащимся разного возраста, ее проведение вызывает положительные эмоции; развивает двигательные умения, улучшает координационные качества; представляет собой своеобразную подготовку к таким играм, как настольный теннис, бадминтон.

2. И г р а «М е л ь н и ц а».

Данная игра основана на базе настольного тенниса. Учитывая, что не в каждой школе есть несколько столов для настольного тенниса, она позволяет за одним столом играть до семи-восьми учащимся. После игры в волейбадминтон освоить технический прием или удар толчком, являющийся самым простым приемом в настольном теннисе, несложно. Эта игра также помогает обучить учащихся простой, несложной подаче.

П р и м е р н ы е п р а в и л а и г р ы таковы: игроки с ракетками для настольного тенниса становятся в шеренгу друг против друга, соблюдая очередность. Состав участников может быть следующим: 2  2, 3  2, 3  3, 4  3, 4  4 человека. Подачу производят в той шеренге, где игроков больше, если игроков равное количество, то подают по жребию.

Начинает игру первый номер с подачи по диагонали и тотчас переходит в шеренгу напротив, становясь последним; первый же игрок шеренги принимает мяч и отбивает шарик на другую половину стола, и уже не имеет значения, в какую часть стола попадет шарик, лишь бы он не попал в сетку или за пределы стола, и затем сам быстро переходит в шеренгу напротив. Дальше игру продолжают вторые, третьи и другие игроки до тех пор, пока какой-либо из игроков не ошибется, и тогда он временно выбывает из игры. Игра продолжается до двух игроков, которые разыгрывают очко на «больше-меньше», то есть до двух выигранных очков. Победитель получает одно очко. Затем игра «Мельница» возобновляется и продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет три или пять очков по договоренности, в зависимости от выделенного времени на игру в рамках данного урока.

Проигравшие участники игры выполняют упражнения, разрешенные с учетом их индивидуальных особенностей и характера отклонений в состоянии здоровья, например, приседания, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, из упора присев – подскок с хлопком ладонями над головой и др.

Игра «Мельница» развивает скоростные, координационные качества, оперативность мышления, а также элементарные навыки овладения настольным теннисом. После нескольких проведенных игр «Мельница», как правило, некоторые учащиеся начинают посещать факультатив или секцию настольного тенниса, если это не противопоказано их здоровью, но только согласно рекомендациям врача.

3. И г р а «У п р о щ е н н ы й в о л е й б о л».

Игра проводится на волейбольной площадке как в спортивном зале, так и на стадионе, в зависимости от времени года и погодных условий. В игре могут принимать участие по 3, 4, 5 или 6 игроков в каждой команде. Подача волейбольного мяча производится игроком зоны 2, используя как верхнюю, так и нижнюю передачи. Количество приемов мяча одним и тем же игроком или несколькими игроками не ограничивается, лишь бы не было касания мячом площадки. Суть игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, делая все для того, чтобы мяч упал на площадку противника. Правила игры, с учетом уже внесенных изменений, такие же, как и в волейболе. Счет, определяющий команду-победитель-ницу, можно оговаривать, учитывая выделенное время на проведение игры в рамках одного урока. При необходимости волейбольная сетка может быть опущена на удобную для игры высоту.

Игра «Упрощенный волейбол» развивает чувство коллективизма, формирует двигательные навыки и умения, а также элементы технико-тактических действий, как и в игре в волейбол. За счёт возможности многократного приёма волейбольного мяча одним или несколькими игроками розыгрыш мяча производится дольше по сравнению с обычным волейболом, что повышает эмоциональность и интерес к игре «Упрощенный волейбол».

4. И г р а «В о л е й ф у т б о л».

На волейбольной площадке с каждой играющей стороны могут принимать участие по 3, 4, 5, 6 участников игры. Подача производится рукой волейбольным мячом так же, как и в подвижной игре «Мяч через сетку». Приём мяча может производиться любой частью тела, кроме рук. Мяч может ударяться о площадку, и пока мяч «подпрыгивает» на площадке или даже за площадкой, он находится в игре, его можно отпасовать партнёру (ногой, головой, грудью и т. д.) или направить через сетку на сторону команды соперника. Количество касаний одним или несколькими игроками не ограничено. Очко присуждается в том случае, если мяч не отскакивает от пола, а катится по площадке или за площадкой. Счёт, определяющий победителя, ведётся по договорённости. При необходимости волейбольная сетка может быть опущена на удобную для игры высоту.

Игра стимулирует навыки владения мячом, применяемые в мини-футболе, развивает тактическое мышление, воспитывает чувство коллективизма и проходит, как правило, с проявлением положительных эмоций.

5. И г р а «В о л е й б а с к е т».

Игра проводится в спортивном зале; в игре могут участвовать по 4, 5, 6 игроков в каждой из команд.

П р и м е р н ы е п р а в и л а и г р ы. Игроки располагаются по обеим частям площадки, разделённой волейбольной сеткой. Подачи производятся так же, как и в подвижной игре «Мяч через сетку». Мяч может быть волейбольным или футбольным. Учитывая, что занятия ведутся в специальной медицинской группе, во избежание травм пальцев рук при приёме подачи не следует использовать для игры баскетбольный мяч. Если мяч не пойман и попал на площадку, подающая команда получает очко. Если мяч пойман, то, используя приёмы баскетбола, учащийся может вести мяч сам или отдать пас партнёру, а тот, в свою очередь, тоже может отдать пас тому, кто ближе к баскетбольному щиту на своей площадке, или ведёт мяч сам и бросает в кольцо. Если мяч заброшен в кольцо, то команда получает очко и право подачи мяча. Если же мяч не попадаёт в кольцо, то очко присуждается в пользу подававшей команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за отведенное на данную игру время в рамках одного урока.

Игра «Волейбаскет», как и предыдущие подвижные игры с элементами спортивной направленности, развивает двигательные навыки и умения, координацию движений, в игре присутствуют командный дух борьбы и игровой азарт.

6. И г р а «Т р и м я ч а ч е р е з с е т к у».

Игра проводится на волейбольной площадке в спортивном зале. В игре могут принимать участие от 5 до 8 участников в каждой команде.

П р и м е р н ы е п р а в и л а и г р ы. Игра проводится по тем же правилам, что и подвижная игра «Мяч через сетку», но тремя мячами: то есть учащийся, подающий по сигналу учителя, поднимает с пола волейбольные мячи один за другим и бросает их через сетку на сторону соперника. В игре отсутствует аут, запрещаются только броски мяча в потолок. Соперники стараются тут же после приёма мяча первой подачи перебросить его на сторону противника, аналогично все остальные мячи, попавшие на площадку, также должны быть переброшены на сторону соперника. Очко получает команда, которая сможет зафиксировать положение, когда все три мяча будут находиться на стороне соперника, соответственно, эта команда получает право подачи мяча. Игроки производят подачу по одному разу, затем право подачи переходит следующему игроку.

Игра азартна и проходит на определённом эмоциональном накале, что может привести к перевозбуждению, поэтому игру необходимо ограничивать во времени.

7. И г р а «С е р с о».

Играют в эту игру по двое. Задача состоит в том, чтобы один из игроков при помощи палочки бросал деревянные кольца, а другой ловил их на палку. Расстояние между играющими – три-пять метров. Если учащиеся не могут сразу ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить также на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

8. М е т о д (ф о р м у л ы) П М Т (психомышечной тренировки).

В процессе овладения самовнушением по методу ПМТ каждую предварительную формулу, вызывающую два ощущения, следует произносить в замедленном темпе и, конечно, с соответствующими интонациями.

Ф о р м у л ы п с и х о м ы ш е ч н о й т р е н и р о в к и:

1) Я расслабляюсь и успокаиваюсь.

2) Мои руки расслабляются и теплеют.

3) Мои руки полностью расслабленные… теплые… неподвижные.

4) Мои ноги расслабляются и теплеют.

5) Мои ноги полностью расслабленные… теплые… неподвижные.

6) Мое туловище расслабляется и теплеет.

7) Мое туловище полностью расслабленное… теплое… неподвижное.

8) Моя шея расслабляется и теплеет.

9) Моя шея полностью расслабленная… теплая… неподвижная.

10) Мое лицо расслабляется и теплеет.

11) Мое лицо полностью расслабленное… теплое... неподвижное.

12) Состояние приятного (полного, глубокого) покоя.

9. П с и х о т р е н и н г – « л о к а л и з а ц и я э ф ф е к т а»: как снять стресс?

*Поза «мумии»* снимает нервные состояния, мышечные спазмы, восстанавливает равновесие в организме, его работоспособность.

1) Лягте на коврик на спину, пятки и носки ног вместе, руки вдоль туловища.

2) Смотрите вверх прямо перед собой.

3) Закройте глаза. На мгновение максимально напрягите все тело и резко расслабьтесь. При этом ступни слегка расходятся в стороны, руки разводятся ладонями вверх, а голову следует немного повернуть набок.

4) Проконтролируйте полное расслабление мышц всего тела, начиная с кончиков пальцев ног, ступней, икр, коленей и бедер. Затем от кончиков пальцев рук, ладоней, запястьев и выше до плеч. После этого переходите к мышцам туловища, шеи и лица.

5) Убедитесь в полном расслаблении всего тела, с ощущением чувства разливающегося по телу тепла и приятной тяжести. Время выполнения упражнения 5–10 минут.

6) После полного и глубокого расслабления, лежа с закрытыми глазами, постарайтесь представить образ безоблачного голубого неба, себя – белокрылой чайкой, свободно парящей в высоте.

7) После отдыха откройте глаза, перенесите руки за голову и приятно потянитесь.

10. И г р а с м е т а н и е м «К т о с а м ы й м е т к и й».

Учитель делит группу учащихся на 4–5 звеньев. У одной из сторон спортзала (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4–5 (по количеству звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вертящаяся цель) или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4–5 обручей. Ученики, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Звено, получившее большее коли-чество очков, считается победившим.

Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого стрелка. Для этого все игроки, получившие очко, снова бросают в цель, но уже с большего расстояния (3,5–4,5 м). Не попавшие в цель выходят из игры, а оставшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1–2 самых метких ученика.

11. И г р а «О х о т н и к и и з в е р и».

Учащиеся изображают лесных зверей: зайцев, медведей, лисиц. Охотники (двое детей) стоят в стороне, у противоположных концов комнаты (площадки). В руках у каждого два мяча. Дети бегают по всей площадке, передавая движениями характерные особенности изображаемых зверей. По сигналу «охотники» звери «замирают» – останавливаются, а охотники «стреляют» – бросают мячом. Охотники бьют мячом с места два раза (в ноги детей). Тех, кого «подстрелили», охотники отводят в свой дом. После одного-двух повторений игры подсчитывают, кто из охотников подстрелил большее число зверей, затем назначаются новые охотники (не из числа «подстреленных»), и игра возобновляется.

В а р и а н т ы и г р ы.

1) Охотники (их число может быть увеличено до 3–4 человек) находятся в своем доме на одной стороне площадки, на противоположной стороне – чаща леса, а между домом охотников и чащей – поляна, где бегают звери. По сигналу «охотники» звери убегают в чащу, а охотники стреляют в них с места.

2) Охотники могут бежать за зверями и стрелять в них, но не забегать в чащу леса.

12. И г р а «Л о в у ш к а с м я ч о м».

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один из играющих по указанию учителя становится в центр круга. Это водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопки, наклоны и т. п.). Играющие выполняют эти движения по слову или показу. Внезапно учитель говорит: «Беги из круга», и играющие разбегаются в разные стороны (в пределах установленных границ площадки, если игра проводится на площадке, или спортзала). Водящий поднимает мяч и старается, не сходя с места, попасть в убегающих. Если он в первый раз не попал, то бросает второй мяч. Затем по сигналу учителя «раз, два, три – в круг скорей беги» дети снова образуют круг, выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

Если игра проводится зимой на площадке, мячи заменяются снежками.

Инструктор ФК Савкина Ю.А.