

25.05.2020г. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ объединения «Подвижные игры»

педагога Лакеева Ю.М.

Тема: «Разучиваем подвижную игру «В резиночку»

Игра из детства. Как прыгать "в резиночку": правила, подробное описание, схемы прыжков

Приветствую всех и приглашаю вспомнить одну игру из детства. На тему игр на школьной перемене сподвигла меня найти **точные правила игры «в резиночку»: какие уровни прыгали и схемы комбинаций прыжков.** Нашёл и делюсь со всеми вами! Пусть эта игра передается из поколения в поколение и существует как можно дольше!



Описание игры.

Для игры понадобится отрезок бельевой резинки длиной 3-4 метра и участники в количестве от 3 человек.

Резиночка связывается, образуя замкнутый контур, и растягивается на ногах 2 играющих, после чего 3-й участник начинает игру: выполняет все упражнения по порядку, переходя на более высокие уровни сложности (проходят все этажи по высоте с 1-го по 6-й, а далее меняют ширину резинки: от «широток» до «иголочек»), пока не собьется («стратит» – не сможет правильно сделать упражнение: зацепится за резинку, случайно наступит на нее, не выпрыгнет, не

впрыгнет и т.п.). В этом случае он становится «в резинку» на место одного из тех, кто ее держал, а тот человек выходит прыгать. Продолжают с того места, где ранее сбились. На верхних этажах самые сложные движения не выполняют.

Если в игре принимают участие 4 игрока, то прыгают парами. Двое стоят «в резинке», два других прыгают по очереди. В случае если один «стратит», другой может «выручить» его, выполнив за него упражнение без ошибок. Тогда оба продолжают игру. В противном случае они становятся «в резинку», а двое других выходят.

Если число игроков больше 4-х, можно делиться на команды.

Когда игроков не хватает, то есть их 2 или 1, натягивают резинку на дерево или табуретку (но это уже не так интересно).

Уровни сложности по высоте (этажи):

- 1 — резинка находится на уровне щиколоток
- 2 — резинка на уровне колен
- 3 — резинка на уровне бедер («под попой»)
- 4 — резинка на уровне пояса
- 5 — резинка на уровне груди («под мышками»)
- 6 — резинка на уровне шеи

Уровни сложности по ширине натянутой резинки:

I — «Широтки» — ноги на ширине плеч, или составлены вместе (зависит от толщины ног игроков). На такой ширине прыгают все 6 этажей (с 1-го по 6-й).

II — «Узинки» — резинку натягивают на одну ногу вместо двух. На такой ширине прыгают 3 этажа.

III — «Иголки» — самый сложный. Резинку натягивают на указательные пальцы. По высоте устанавливают этажи с 1-го по 6-й.

Правила игры.

Итак, все начинается с того, кто вперед скажет: «Правила наши!»

— «зацепки» в счет или нет (это касается обуви, резинка может зацепляться за ремешки, заклепки), отсюда сразу же вытекает следующее правило — если в счет зацепки, тогда можно или нет снимать обувь;

— «выскользки» в счет или нет (когда в упражнениях нужно наступить на резинку, но резинка все же выскользывает из-под стопы в последний момент);

— с остановками (и сколько остановок) или без: например, в «десяточках», когда одно действие нужно сделать много раз подряд, можно или нет останавливать резинку (она может двигаться при ветре и мешать

выполнять упражнения) — это называется «море останавливать»;

— земля или/и люди «горячие» — это означает, что, если падаешь, нельзя руками задевать землю или/и людей, чтобы удержаться;

— можно ли «жильдить», то есть хитрить, мешать прыгать, говорить под руку «пропади-пропади», дергать резинку; «жильду» также призывают как некую сверхъестественную силу, когда нужно решить спор о том, была ли совершена ошибка или нет; также со словами «жильда докажет» можно «перепрыгать» упражнение.

Набор упражнений и последовательность их выполнения в разных вариантах игры могут быть различны

Вариант игры первый.

«Русские резиночки»

1 – «десяточки» (повторяются 10 раз)

Стоим слева от резинки, впрыгиваем двумя ногами в серединку, выпрыгиваем справа. Обратно прыгаем наоборот справа налево. Всего 10 раз.



2 – «девяточки» (повторять 9 раз)

Становимся в серединку между резинками, в прыжке разводим ноги и приземляемся с наружных сторон так, что между ног оказываются две линии резинки. Снова впрыгиваем двумя ногами в серединку.



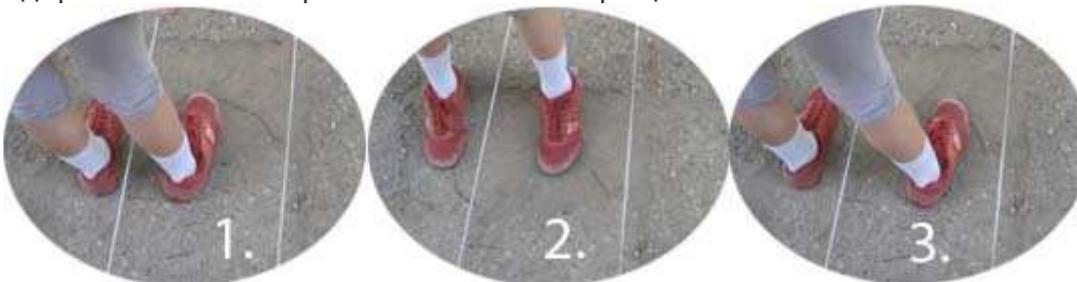
3 – «восьмерочки» (повторяем 8 раз)

Становимся в серединку между резинками, подпрыгиваем и наступаем на обе резинки, прыжок — возвращаемся обратно в серединку.



4 – «семерочки» (7 раз)

Правая нога стоит между резинок, левая – снаружи. Прыжок с поворотом на 180 – поменяли положение ног, теперь левая внутри, правая снаружи. Опять подпрыгиваем с поворотом на 180 и возвращаемся в начальное положение.



5 – «шестерочки» (повторить 6 раз)

Становимся левой ногой на левую резинку, правой ногой – на правую. Прыжок с поворотом на 180 – поменяли положение ног, теперь левая оказывается на правой резинке, правая – на левой. Подпрыгиваем с поворотом на 180 и возвращаемся в исходную позицию.



6 – «пятерочки» (повтор 5 раз)

Стоим снаружи по левую сторону от резинок. Подпрыгиваем, цепляя правой ногой левую резинку и перепрыгиваем через правую. В итоге правая нога оказывается зажатой в треугольнике, а левая стоит снаружи. Теперь левую ногу перекидываем к правой в центр треугольника, немного отходим влево так, чтобы раздвинуть расстояние между резинками, и выпрыгиваем с правой стороны от резинок.



7 – «четверочки» (4 раза)

Стоим снаружи лицом к резинке, прыжок вперед – приземляемся между резинками, прыжок вперед – выпрыгиваем наружу, прыжок назад спиной (не поворачиваясь) в серединку, выпрыгиваем назад спиной в начальную позицию.



8 – «троечки» (3 раза)

Стоим снаружи лицом к резинке слева, прыгаем вперед, цепляя двумя ногами левую резинку, напрыгиваем на правую. Подпрыгиваем с поворотом на 180, сбрасывая резинку с ног, и приземляемся снаружи справа лицом к резинке. Повторяем в обратном направлении.



9 – «двочки» (2 раза)

Стоим слева от резинки. Прыгаем, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на левую резинку. Подпрыгнув с поворотом на 180°, наступаем двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на правую резинку. Повторяем в обратном направлении.



10 – «единички» (1 раз)

Стоим снаружи спиной к левой резинке, подпрыгиваем и цепляем двумя пятками левую резинку, приземляемся на правую двумя ногами. Выпрыгиваем справа, освободив ноги от резинок, и останавливаемся за резинкой и лицом к ней.

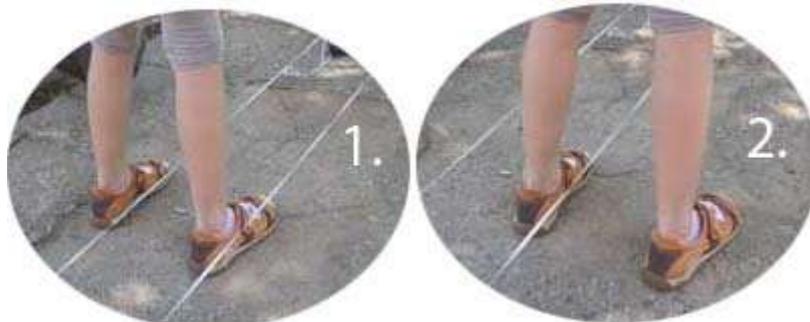


Вариант игры второй.

«Немецкие резиночки»

1 – «простые»

Прыжок — ноги по обе стороны от одной резинки, подпрыгиваем, ноги с двух сторон от другой, выпрыгиваем с другой стороны резинки.



2 – «бегуночки»

Подпрыгиваем, наступаем одновременно — по одной ноге на каждую резинку, в прыжке меняем ноги местами, приземляемся на резинки — так 4 раза, выпрыгиваем из резиночки.



3 – «ступеньки»

Прыгаем вперед двумя ногами вместе, цепляя одну резинку, перепрыгивая через другую, потом одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны.



4 – «бантик»

Правая нога сверху первой резинки, левая снизу. Прыгаем на вторую резинку так, чтобы получился бантик (правая снизу, левая сверху). Одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны.



5 – «конфета (конвертик)»

Прыгаем двумя ногами вместе за вторую резинку, зацепив первую (получаем перекрест, внутри которого стоим), подпрыгиваем и наступаем на обе резинки двумя ногами, выпрыгиваем из резинки.



6 – «кораблик»

Начинаем как в конвертике — запрыгиваем внутрь двумя ногами, подпрыгиваем и приземляемся так, чтобы обе ноги оказались «снаружи» резинки, перекрещиваем в одну и в другую сторону, выпрыгиваем из резинки.



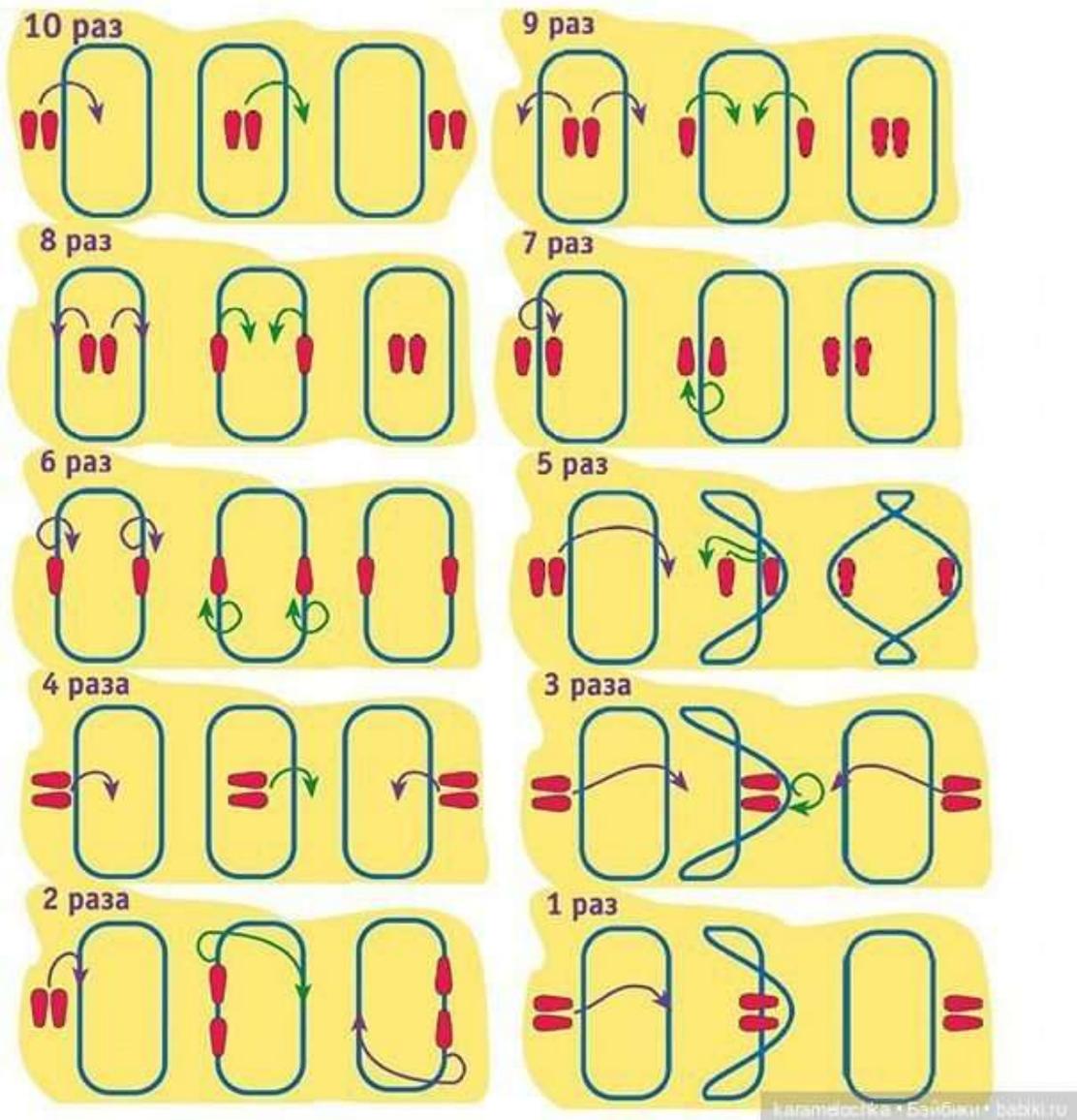
7 – «платочек»

Цепляем одну резиночку одной ногой, переносим ее за вторую (получается конвертик, но одной ногой), подпрыгиваем и поворачиваемся на 180, не отпуская резиночку, дальше прыгаем — освобождаемся от резинки и приземляемся так, чтобы ноги были с двух сторон от второй резиночки.

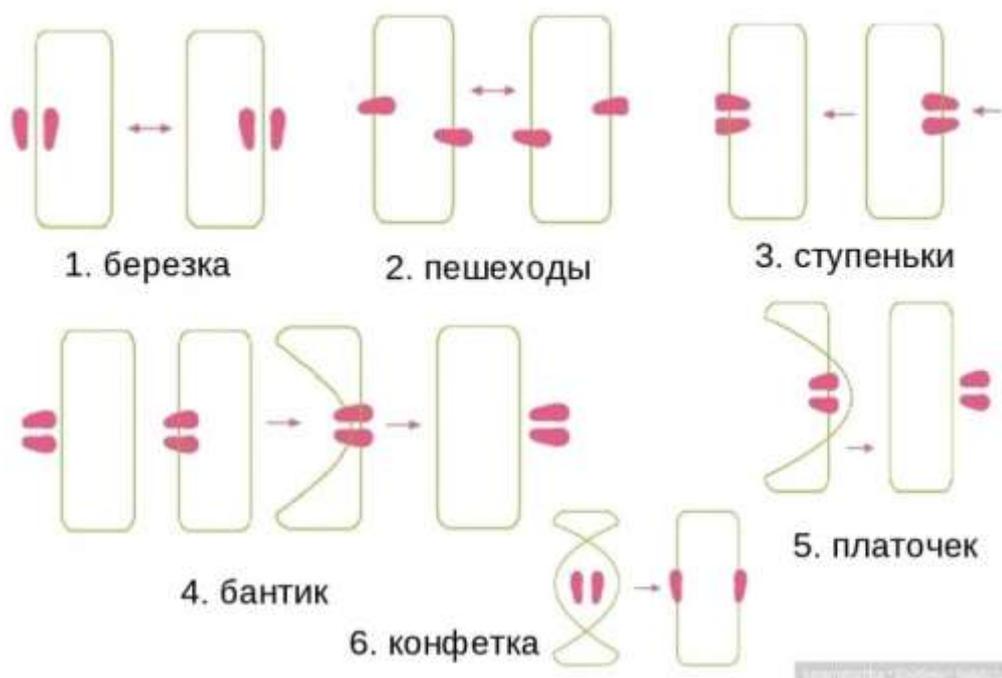


И в виде схем:

«Русские резиночки»



«Немецкие резиночки»

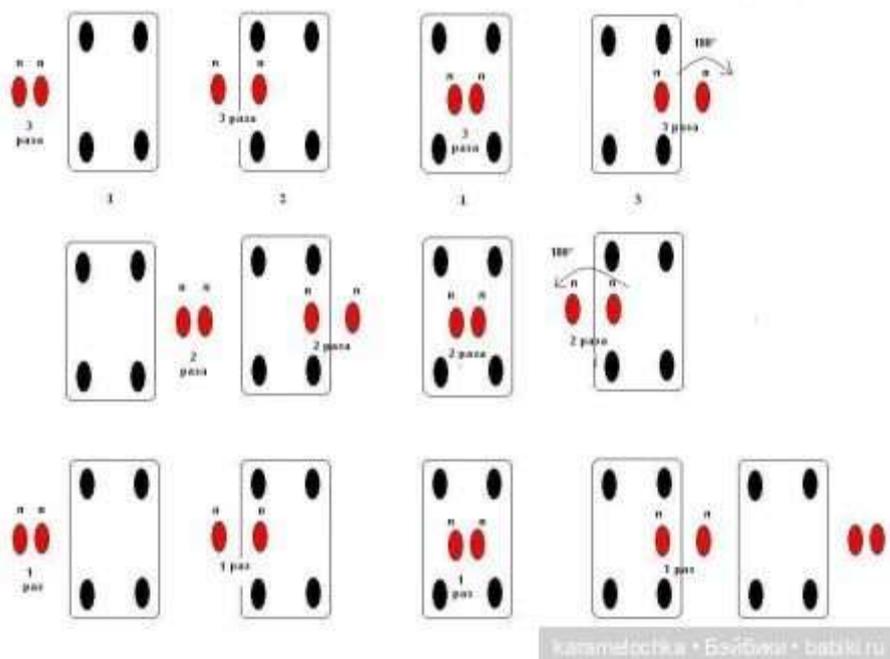


А также нашёл еще несколько схем:

«Трешки»

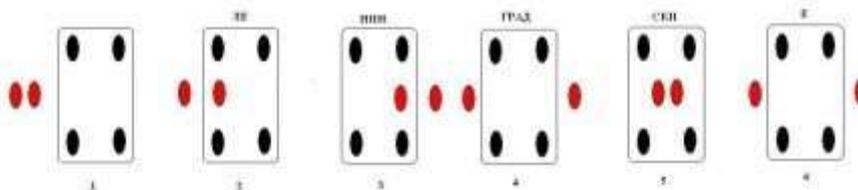
Каждое действий нужно проделать, подпрыгивая каждый раз на месте, — сначала 3 раза, потом 2, потом по одному.

Стоим боком к резинке, подпрыгиваем три раза на месте, затем в первый прыжок переносим одну ногу за ближайшую резинку (три раза на месте), затем переносим и другую (так, чтобы обе ноги оказались между резинками), также на месте подпрыгиваем три раза, далее переносим одну ногу уже за дальнюю резинку (раз-два-три прыжка). Дальше в прыжке поворачиваемся другим боком и продолжаем то же самое, но подпрыгивая всего два раза. В конце опять в прыжке поворачиваемся другим боком (тут главное не запутаться, когда поворачиваться, не ошибиться в количестве прыжков) и прыгаем только один раз.



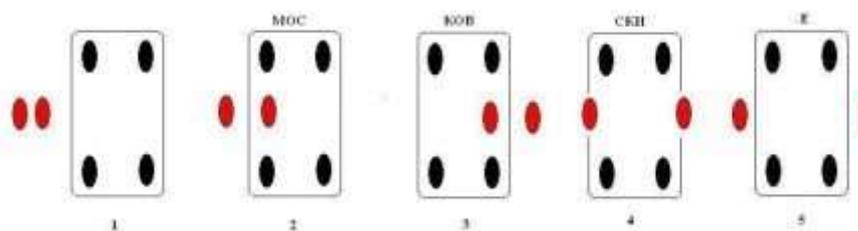
«Ленинградские»

На каждый прыжок проговаривается слог: «ле-», «-нин-», «-град-», «-ски-», «-е».



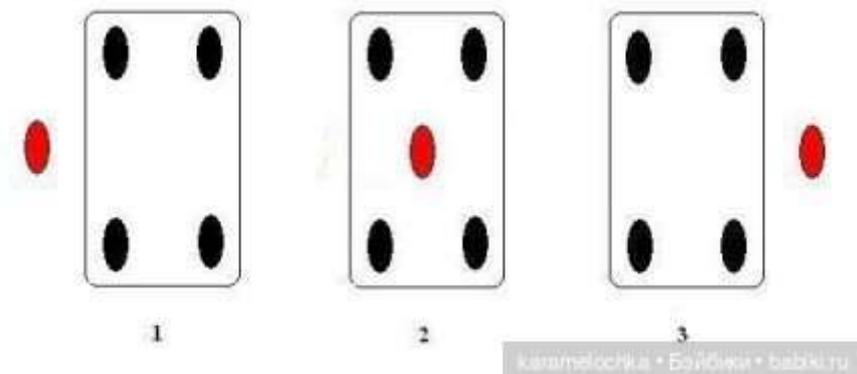
«Московские»

Похожи на «ленинградские» (по крайней мере в начале), смотрите внимательнее схемы.



«Карандаш»

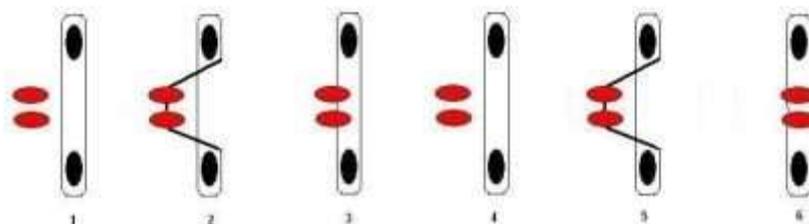
Прыгать на одной ноге, как в простом прыжке.



«Иголочка»

Резинка должна остаться на одной ноге. Упражнение состоит из двух частей:

- 1) Исходное положение — стоим лицом к резинке. Ногой оттягиваем к себе дальнюю резинку так, чтобы она оказалась перед ближней, и наступаем на нее обеими ногами. Подпрыгиваем, отпускаем резинку и приземляемся обеими ногами на ближнюю резинку (не задевая дальнюю).
- 2) Исходное положение — стоим лицом к резинке. Ногой оттягиваем к себе дальнюю резинку так, чтобы она оказалась перед ближней, и наступаем на нее обеими ногами. Подпрыгиваем, отпускаем резинку и приземляемся на ближнюю и дальнюю резинку одновременно также обеими ногами.



Пусть эта замечательная подвижная игра передается из поколения в поколение и существует как можно дольше!



