

ОРУ с обручем Комплекс № 1

Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).

Виды хватов:

- двумя руками снаружи
- двумя руками изнутри
- хват обруча одной рукой сверху
- хват обруча одной рукой снизу.

Положение обруча по отношению к полу:

- горизонтальное
- вертикальное
- наклонное

Положение обруча по отношению к телу: в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.



№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – ноги вместе, обруч вертикально внизу, хватом снаружи 1 – обруч вперед 2 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки 3- обруч вперед 4 – и.п.	6-8 раз	Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально
2.	И.п. – ноги вместе, обруч вертикально впереди, хватом изнутри 1 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки 2 – опустить обруч вниз горизонтально 3 - обруч горизонтально вверх, подняться на носки 4 – и.п.	6-8 раз	Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально
3.	И.п. – ноги вместе, обруч вертикально впереди, хватом изнутри 1-2 - подняться на носки перевести обруч назад 3-4 - и.п.	6-8 раз	Следить за правильной осанкой, при переведении обруча можно подняться на носки, ноги в коленях не сгибать
4.	И.п. – ноги вместе, обруч внизу вертикально хватом двумя снаружи 1 - правая вправо на носок, обруч вверх 2 - наклон вправо 3 - выпрямиться, обруч вертикально вверх 4 - и.п. 5- левая влево на носок, обруч вверх 6 – наклон влево 7 – выпрямиться, обруч вертикально вверх 8 – и.п.	5-6 раз	Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально
5.	И.п. - ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине) 1- опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево 2 - и.п. 3 - то же вправо 4 – и.п.	5-6 раз	Следить за правильной осанкой, пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать

6.	И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи. 1 - поворот влево 2 - и.п. 3 - наклон вперед, прогнувшись 4 - и.п. 5-8 - то же вправо	5-6 раз	Следить за правильной осанкой, пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать
7.	И.п. – ноги вместе, обруч впереди хватом двумя снаружи 1 - мах правой назад, обруч горизонтально вверх 2 - и.п. 3- мах левой назад, обруч горизонтально вверх 4 – и.п.	6-8 раз	Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально, ноги в коленях не сгибать
8.	И.п. – ноги вместе, обруч вертикально на полу в лицевой плоскости в левой руке 1 - мах левой вперед, передать обруч горизонтально в правую руку 3- ноги вместе, обруч вертикально на полу в лицевой плоскости в правой руке 4 – и.п.	6-8 раз	Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально, ноги в коленях не сгибать
9.	И.п. – ноги вместе, обруч внизу вертикально, хват изнутри 1 – обруч горизонтально вверх, стойка на носках 2 - присед внутри обруча 3 - обруч горизонтально вверх, стойка на носках 4 - и.п.	5-6 раз	Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально
10.	И.п. – ноги вместе, обруч вертикально в лицевой плоскости 1-3 - шагом левой вперед, поставить обруч перед собой, равновесие на левой 4 – и.п. 5-8 – то же с другой ноги	5-6 раз	Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча вертикально
11	И.п. - стойка ноги вместе. Вращение обруча левой и правой рукой: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - в горизонтальной плоскости, вверху - со сменой рук	4-5 мин	Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча Вращение выполнять на ладони между большим и указательным пальцами

ОРУ с обручем Комплекс № 2

Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).

Виды хватов:

- двумя руками снаружи
- двумя руками изнутри
- хват обруча одной рукой сверху
- хват обруча одной рукой снизу.

Положение обруча по отношению к полу:

- горизонтальное
- вертикальное
- наклонное

Положение обруча по отношению к телу: в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.



№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – ноги вместе, обруч вертикально внизу, хватом снаружи 1 – обруч горизонтально вперед 2 – обруч вертикально вверх, подняться на носки 3- обруч горизонтально вперед 4 – и.п.	6-8 раз	Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально
2.	И.п. – ноги вместе, обруч вертикально внизу влево 1- подняться на носки, обруч вертикально вверх, перехватить руками 2 – ноги вместе, обруч вертикально вправо 3 - подняться на носки, обруч вертикально вверх, перехватить руками 4 –и.п.	6-8 раз	Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча вертикально
3.	И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи. 1 - поворот влево 2 - и.п. 3 - наклон вперед, прогнуться 4 - и.п. 5-8 - то же вправо	5-6 раз	Следить за правильной осанкой, пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать
4.	И.п. – ноги вместе, обруч вертикально внизу 1 – отрывая руку от обруча и пронести над ним левую ногу вправо 2 – и.п. 3 - отрывая руку от обруча и пронести над ним правую ногу влево 4 – и.п.	8-10 раз	Сохранять правильную осанку, обруч точно вертикально
5.	И.п. – стойка ноги вместе в центре обруча 1 – присесть, взять обруч 2 – встать, обруч вверх горизонтально 3 – присесть, положить обруч на пол 4 – и.п.	6-8 раз	Сохранять правильную осанку, обруч точно горизонтально
6.	И.П. ноги вместе, обруч вертикально впереди, хват двумя руками сверху 1-3 - шагом правой поставить обруч перед собой, равновесие на правой	5-6 раз	Ноги в коленном суставе не сгибать, на обруч руками не надавливать

	4 – и.п. 5-8 – то же с другой ноги		
7.	И. п. стойка на коленях, обруч вертикально впереди, хватом снаружи 1- поднять обруч вертикально вверх 2- наклон влево, обруч вертикально 3 - поднять обруч вертикально вверх 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону	5-6 раз	Сохранять правильную осанку, обруч точно вертикально
8.	И.п. – ноги вместе, обруч вертикально на полу слева, хват левой сверху. 1 – шаг влево, переступить обруч, присесть, перехватите руки и встать с другой стороны обруча 2 – ноги вместе, обруч вертикально на полу справа, хват правой сверху 3 - шаг вправо, переступить обруч, присесть, перехватите руки и встать с другой стороны обруча 4 – и.п.	8-10 раз	Сохранять правильную осанку, обруч точно вертикально
9.	И.п. – лежа на спине, обруч горизонтально на груди. 1-2 – приподнимая обруч и сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить ноги 3-4 – обратным движением вернуться в и. п.	5-6 раз	Попытаться стать в стойку на лопатках, носки натянуты, ноги в коленях не сгибать
10.	И.п. - обруч вертикально вверх, хват двумя руками сверху. Вращая обруч вперед как скакалку, прыжки через обруч с одной ноги на другую.	20 раз	Носки натягивать, держать правильной осанку
11.	И.п. - стойка ноги вместе. Вращение обруча левой и правой рукой: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - в горизонтальной плоскости, вверху - со сменой рук	4-5 мин	Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча Вращение выполнять на ладони между большим и указательным пальцами