

## 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<br>1 – обруч вперед<br>2 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки<br>3- обруч вперед<br>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<br>1 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки<br>2 – опустить обруч вниз горизонтально<br>3 - обруч горизонтально вверх, подняться на носки<br>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<br>1-2 - подняться на носки перевести обруч назад<br>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<br>1 - правая вправо на носок, обруч вверх<br>2 - наклон вправо<br>3 - выпрямиться, обруч вертикально вверх<br>4 - и.п.<br>5- левая влево на носок, обруч вверх<br>6 – наклон влево<br>7 – выпрямиться, обруч вертикально вверх<br>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)<br>1- опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево<br>2 - и.п.<br>3 - то же вправо<br>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.<br>1 - поворот влево<br>2 - и.п.<br>3 - наклон вперед, прогнувшись<br>4 - и.п.<br>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<br>1 - мах правой назад, обруч горизонтально вверх<br>2 - и.п.<br>3- мах левой назад, обруч горизонтально вверх<br>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<br>1 - мах левой вперед, передать обруч горизонтально в правую руку<br>3- ноги вместе, обруч вертикально на полу в лицевой плоскости в правой руке<br>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<br>1 – обруч горизонтально вверх, стойка на носках<br>2 - присед внутри обруча<br>3 - обруч горизонтально вверх, стойка на носках<br>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<br>1-3 - шагом левой вперед, поставить обруч перед собой, равновесие на левой<br>4 – и.п.<br>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.<br>Вращение обруча левой и правой рукой:<br>- в боковой плоскости<br>- в лицевой плоскости<br>- в горизонтальной плоскости, вверху<br>- со сменой рук  | 4-5 мин | Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча<br>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<br>1 – обруч горизонтально вперед<br>2 – обруч вертикально вверх, подняться на носки<br>3- обруч горизонтально вперед<br>4 – и.п.  | 6-8 раз   | Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально           |
| 2.    | И.п. – ноги вместе, обруч вертикально внизу влево<br>1- подняться на носки, обруч вертикально вверх, перехватить руками<br>2 – ноги вместе, обруч вертикально вправо<br>3 - подняться на носки, обруч вертикально вверх, перехватить руками<br>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 руками снаружи.<br>1 - поворот влево<br>2 - и.п.<br>3 - наклон вперед, прогнуться<br>4 - и.п.<br>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<br>1 – отрывая руку от обруча и пронести над ним левую ногу вправо<br>2 – и.п.<br>3 - отрывая руку от обруча и пронести над ним правую ногу влево<br>4 – и.п.  | 8-10 раз  | Сохранять правильную осанку, обруч точно вертикально                                |
| 5.    | И.п. – стойка ноги вместе в центре обруча<br>1 – присесть, взять обруч<br>2 – встать, обруч вверх горизонтально<br>3 – присесть, положить обруч на пол<br>4 – и.п.   | 6-8 раз   | Сохранять правильную осанку, обруч точно горизонтально                              |
| 6.    | И.П. ноги вместе, обруч вертикально впереди, хват двумя руками сверху<br>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.<br>5-8 – то же с другой ноги   |          |   |
| 7.  | И. п. стойка на коленях, обруч вертикально впереди, хватом снаружи<br>1- поднять обруч вертикально вверх<br>2- наклон влево, обруч вертикально<br>3 - поднять обруч вертикально вверх<br>4 – и.п.<br>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.<br>1 – шаг влево, переступить обруч, присесть, перехватите руки и встать с другой стороны обруча<br>2 – ноги вместе, обруч вертикально на полу справа, хват правой сверху<br>3 - шаг вправо, переступить обруч, присесть, перехватите руки и встать с другой стороны обруча<br>4 – и.п. | 8-10 раз | Сохранять правильную осанку, обруч точно вертикально  |
| 9.  | И.п. – лежа на спине, обруч горизонтально на груди.<br>1-2 – приподнимая обруч и сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить ноги<br>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.<br>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.<br>Вращение обруча левой и правой рукой:<br>- в боковой плоскости<br>- в лицевой плоскости<br>- в горизонтальной плоскости, вверху<br>- со сменой рук  | 4-5 мин  | Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча<br>Вращение выполнять на ладони между большим и указательным пальцами |