**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СТЕП-АЭРОБИКА**

**для старшеклассников**

Овладение связками из нескольких шагов, разученных последовательно без рук и с руками и собранных в комбинацию. Использование различных подходов к степ-платформе. Освоение линейной прогрессией переходов от одного движения к другому без построения связок. Овладение техникой силовых упражнений на занятиях по степ-аэробике.

**Основные исходные позиции:**

**-** фронтальная (спереди) – по центру длинной стопы степа;

- сверху – стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;

- крайняя (с конца) – стоя со стороны короткого края степа;

- боковая – стоя боком к степу с длинной его стороны;

- верхом (по сторонам) – стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

1. **Шаг базовый –** основной. Подход: спереди, сверху, с конца. И.п.- спереди; 1-шаг правой ногой на степ; 2- шаг левой ногой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 – шаг правой со степа на пол; 4 – шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.
2. **Шаг –** **касание вверху и внизу** – основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху. И.п. – сбоку; 1 – шаг правой ногой на степ; 2 – шаг левой ногой на степ; 3 – левой ногой опускаемся на пол с левой стороны степа; 4 – правая на пол рядом с левой.
3. **Шаг с касанием** – попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам. И.п. – спереди; 1 – левая нога на носок (коснуться степа); 2 – левая на пол; 3 – правая на носок (коснуться степа); 4 – правая на пол рядом с левой ногой.
4. **Шаг с подъемом** – основной/попеременный. Подъем ноги; подъем ноги в сторону, выброс ноги. Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

- попеременное поднимание коленей. И.п. – спереди; 1 – шаг правой ногой в центре степа; 2 – поднять левую, колено образует угол 90 градусов; 3 – левая на пол; 4 – правая нога на пол; 5 – левая на центр степа; 6 – поднять правую ногу, колено образует угол 90 градусов; 7 – правая на пол, в и.п.; 8 – левая на пол в и.п. масса тела равномерно распределена на обе ноги.

- попеременное поднимание ног в сторону. И.п. – спереди; 1 – шаг правой ногой на центр степа; 2 – мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 – левая на пол; 4 – правая на пол; 5 – левая на центр степа; 6 – мах правой в сторону, не сгибая колено; 7 – правая на пол; 8 – левая на пол, в и.п.

-попеременное поднимание пяток к бедру. И.п. – спереди; 1- правая на центр степа; 2 – левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 – левая но пол по центру степа; 4 – правая на пол ; 5 – левая на центр степа; 6 – правая пятка к правому бедру сзади; 7 – правая на пол по центру степа; 8 – левая на пол, и.п.

5. **Шаг с поворотом –** попеременный. Подход сбоку. И.П. – сбоку (с правой стороны степа); 1 – правая на правый край степа, носок впереди; 2 – левая на левый край степа, одновременно поворачивая туловище на право (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 – правая на пол с поворотом так, чтобы степ оказался слева, в движении необходимо развернуться на 180 градусов; 4 – левую на пол к правой ноге.

6. **Шаг с угла в угол.** Подход сбоку. И.п. – правым боком; 1 – шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 – шаг левой ногой на левый край степа с поворотом на 180 градусов; 3- шаг правой ногой назад со степа на пол; 4 – левой со степа на пол, к правой ноге.

7. **Шаг подскоки.** И.п. – с конца; 1 – шаг левой ногой на середину степа; 2 – правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу ( на середине степа); 3 – левую ногу опустить на пол с левого бока степа; 4 – правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом.

8. **Шаг выпады.** Подход сверху. И.п. – сверху; 1 – правая на пол, на носок; 2 – правая на степ; 3 – левая на пол, на носок; 4 – левая на степ. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.

9 . **Шаг т-степ.** Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации. И.п. – с конца; 1 – правой ногой на середину степа; 2 – шаг левой ногой к правой ноге; 3 – правой на пол, с правой стороны степа; 4 – левой на пол, с левой стороны степа; 5 и- правая нога на степ; 6 – левая нога на степ; 7 – шаг правой назад, на пол по центру края степа; 8 – шаг левой ногой на по, в и.п.

10. **Шаг у-степ –** попеременный. Подходы: сбоку, с конца. И.п. – боком к степу с правой стороны; 1 – шаг правой на степ с поворотом на 180 градусов; 2 – левую приставить к правой ноге; 3 – правую опустить на пол рядом со степом (левым боком); 4 – левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к степу).