**ФИТБОЛ-АЭРОБИКА**

**для старшеклассников**

**Цель обучения –** мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, умения совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомления самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, нравственных и интеллектуальных качеств личности.

1. **Приставной шаг (step-touch) –** И.П. – сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.
2. **Шаг-касание (touch-step)** - И.п. – то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок.
3. **Марш (march)** – И.п. – то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
4. **Твист (twist)** – И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
5. **Прыжок ноги врозь**-вместе ( jumping-jach) – И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе.
6. **Подъем колена вверх (knee up**? Knee lift) – сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали и выше.
7. **Махи ногами (kick)** – и.п. – то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали и выше.
8. **Выпад (lange) –** И.п. – то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.