**Оздоровительная 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.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Базовая аэробика

Техника базовых шагов:

1. **Марш (march) –** ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
2. **Приставной шаг (step touch) –** приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step line).
3. **V-шаг (v-step) –** шаг правой вперед – в сторону, назад-в сторону, то же с левой ноги, шагом правой, левой, вернуться в и.п.
4. **«Открытый шаг» (open step) –** стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
5. **«Виноградная лоза (grape vine) –** шаг правой в сторону, шаг левой назад –скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.
6. **Jumping jacr –** прыжок ноги врозь ноги вместе.
7. **Шаг «Мамбо» -** вариации танцевального шага мамбо:

1 – небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога- полусогнутая сзади на носке.

 2 – передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней.

3-4 – выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

1. **Шаги «ча-ча-ча» -** часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой ногой вперед, шаг левой ногой назад, шаг правой ногой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.
2. **Скрестный шаг (cross step)** - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
3. **Подъем колена вверх (knee up** Knee lift) – сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
4. **Выпад (Lunge) –** выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинакового на обе ноги.
5. **Выставление ноги на пятку (heei toch) –** на носок, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
6. **Slide –** скольжение – шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
7. **«Скоттиш» -** шагправой ногой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
8. **«Твист» (twist jump) -** прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
9. **Pedulum –** прыжком смена положения ног (маятник).
10. **Pivot turn –** поворот вокруг опорной ноги.
11. **Sguat –** полуприсед, выполняется в положении ноги вместе и врозь.
12. **Подскок (ship) –** шаг правой вперед, подскок на правой ноге. Следующий шаг начинать с левой ноги.
13. **Прыжок ноги врозь-**вместе (jumpn-jach) – прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног – чуть шире плеч.